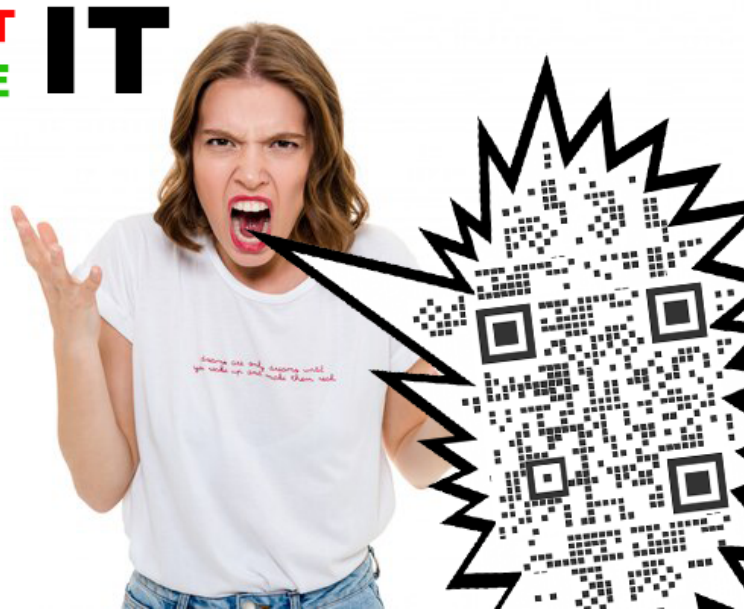
176 РЕЦЕПТОВ

ИЗ МУЛЬТИВАРКИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Еда, которая лечит

- Лучшее для каждой лечебной диеты
- Сохраняются все полезные вещества
- Без жира, вкусно, быстро, изысканно

SHOUT
SHARE
IT



Annotation

Кто из хозяек не мечтал о чудо-приборе, который мог бы жарить, парить, кашеварить, тушить, печь пироги: положишь в такую печку продукты, нажмешь кнопку, и все, как по мановению волшебной палочки, готово, как в сказке о горшочке с кашей. Пожелания были услышаны, и на свет появилась мультиварка.

В данной книге приведены рецепты блюд из мультиварки: для аллергиков; при подагре (а также при подагре, осложненной ожирением или заболеванием почек); для снижения веса; при болезнях почек; для диабетиков; и просто замечательная выпечка для праздничного стола. С ее помощью читатели смогут подобрать блюда, которые соответствуют их лечебной диете и образу жизни.

Адресована широкому кругу читателей.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ Мечта хозяйки
    - ■
    - ■ Как работает мультиварка
    - ■ Выбор мультиварки
      - ■ Выбор чаши
      - ■ Выбор по мощности
      - ■ Выбор по количеству режимов
  - ○ Мультиварка для диеты при аллергии
    - ■
    - ■ Блюда из мультиварки: для аллергиков
  - ○ Мультиварка для диеты при подагре
    - ■
    - ■ Блюда из мультиварки: при подагре
    - ■ Диета № 6е: подагра, осложненная ожирением
    - ■ Диета № 7р: подагра, осложненная заболеванием почек
  - ○ Мультиварка для желающих похудеть (белковая диета)
    - ■
    - ■ Блюда из мультиварки: для снижения веса
  - ○ Мультиварка для диеты при болезнях почек (низкобелковая диета)
    - ■
    - ■ Блюда из мультиварки: при болезнях почек
  - ○ Мультиварка при диете для диабетиков

- Продукты диабетической диеты и способы их приготовления в мультиварке
- Блюда из мультиварки: для диабетиков
- Мультиварка для праздничного стола: Выпечка
- Еще раз о приятном

- notes
  - 1

А. А. Синельникова
176 рецептов из мультиварки для вашего здоровья

© А. А. Синельникова, 2013
© ООО «Издательство „Вектор“», 2013

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Мечта хозяйки

Кто из хозяек не мечтал о чудо-приборе, который мог бы жарить, парить, кашеварить, тушить, печь пироги: положишь в такую печку продукты, нажмешь кнопку, и все, как по мановению волшебной палочки, готово, как в сказке о горшочке с кашей.

Пожелания были услышаны ведущими производителями бытовой техники, и они предоставили новейшие разработки «электронных кастрюль». Электронное чудо может изготавливать вареные, жареные, запеченные блюда, а также диетические – на пару, не требуя постоянного присутствия на кухне человека, не отнимая время и силы. Можно сэкономить время, используя мультиварку, если готовить одновременно два блюда и более.

Ничего не подгорит, не «убежит», не лишится полезных элементов в процессе приготовления. Пища готовится практически без жира, что сразу переводит продукты, приготовленные в мультиварке, в разряд полезных.

С появлением чудо-печки мечта многих из тех, кому постоянно приходится стоять у плиты, сбылась: достаточно выставить режим приготовления, время готовки, выложить ингредиенты в чашу, и через некоторое время готовое блюдо можно подавать на стол.

В мультиварке предусмотрено использование полностью автоматических программ, которые определяют способ и время приготовления блюд, а кулинару достаточно только заложить продукты в мультиварку и выбрать подходящий режим. При включении программы она самостоятельно приступает к приготовлению блюда, после чего осуществляет плавный перевод на режим по поддержанию температуры на протяжении 12 часов (если такая программа включена утром, перед тем как уйти на работу, то к возвращению домой членов семьи будет ждать готовое блюдо).

Свое название мультиварка получила благодаря разнообразным способностям и возможностям справляться с большим количеством задач. Мультиварка может заменить собой целый набор приспособлений: пароварку, фритюрницу, сковороду, электрическую духовку и скороварку. Каждый из этих приборов выполняет одну функцию, а мультиварка способна сочетать в себе возможности любого из них. Есть и еще один прибор, вместо которого можно использовать мультиварку, – это так называемая «медленноварка» (*slow cooker*), которая работает по принципу деревенской каменной печи: в ней блюдо томится при сравнительно невысокой температуре – около 80 °С.

Поддержание такой температуры при готовке способствует сохранению витаминов и микроэлементов, раскрытию ароматов, поэтому блюда получаются ароматными и особо вкусными. В мультиварке, как и в «медленноварке», тоже можно готовить в режиме томления – это одна из ее многих функций.

Эта электронная «мультикастрюля» работает на базе микропроцессора, который выполняет заданную программу. Программа задается пользователем, а процессом управляют с помощью сенсорной панели или механических кнопок. Информация о температурном режиме, давлении, времени готовки выводится на электронный дисплей. Во время приготовления пищи, благодаря специальному клапану, в мультиварку не попадает воздух, а значит, не происходит процесс окисления продуктов питания, не улетучиваются ароматные вещества, не разбрызгивается жир. Для закладки продуктов предназначена съемная чаша.

Мультиварка позволяет готовить комплексные блюда, когда, например, овощи готовятся на пару от мяса, рыбы, супа. В мультиварке процесс приготовления разных блюд может запускаться одновременно, в результате за одно и то же время можно приготовить полноценный обед, завтрак или ужин из нескольких блюд.

Как работает мультиварка

Существуют мультиварки двух типов. Первый тип мультиварок работает без давления. Ко второму типу относятся мультиварки, готовящие под давлением.

Многофункциональность мультиварок, которые могут готовить под давлением (мультиварки с давлением готовят быстрее, чем мультиварки без давления), дает возможность пользователю выбрать: ускорить процесс готовки, используя давление или томить при невысокой температуре, приготавливая пищу без давления, чтобы в продуктах оставалось больше полезных веществ. Чаще всего без давления готовят каши, супы, мясо, холодец, выпечку. Мультиварка под давлением готовит быстро, поэтому если нужно готовить быстро, выбирают такой тип прибора.

Особенность приготовления в мультиварках заключена в индукционном нагреве. Индукционный нагрев позволяет разогреть всю чашу с продуктами равномерно по всей поверхности. В результате сокращается на треть время приготовления пищи, снижается расход электроэнергии. Этот способ нагрева пожаробезопасен и безвреден для человека. У разных фирм-производителей есть небольшая разница в режимах готовки, но обычно это касается небольшой (в несколько градусов) разницы температур, и это не сказывается на качестве блюда.

Выбор мультиварки

Выбор чаши

Чаша мультиварки может иметь объем 2–6 л. Для семьи из трех-четырех человек подходит чаша объемом 4,5 л. Для одного человека вполне достаточен объем 2 л.

Чаши мультиварок без давления состоят из нескольких слоев алюминия, для мультиварок с давлением чаще используют чаши из стали. Покрытие чаш делают антипригарным: тефлоновым или многослойным с керамическим напылением. Существует мнение, что тефлоновое покрытие небезопасно для человека, но есть данные исследований, которые показывают, что тефлон опасен лишь при нагреве больше 260 ˚С, однако, в мультиварке готовят при максимальной температуре 250 ˚С.

Неповрежденный тефлон не опасен, хотя если есть царапины, то чаша теряет антипригарные свойства, поэтому нельзя использовать абразивные вещества при мытье чаши, металлические столовые приборы. Иногда производители не рекомендуют мыть чаши в посудомоечных машинах.

У чаш из нержавеющей стали тоже есть недостаток: пища может прилипать ко дну, мясные блюда в кислом соусе вызывают изменение цвета посуды.

На чашах с керамическими покрытиями нередко появляются пятна, со временем теряются антипригарные свойства. Чашу с керамическим покрытием не рекомендуется мыть в посудомоечной машине.

Если сравнивать антипригарные свойства керамики и тефлона, то тефлон опережает керамику по срокам службы (у него свойства сохраняются до двух лет, а у керамики – несколько месяцев). При этом керамика более прочная, чем тефлон.

Выбор по мощности

Диапазон мощностей мультиварок: 490 до 1400 Вт. Оновная часть моделей мультиварок имеет мощность 500–800 Вт (800 Вт считаются достаточной мощностью для готовки для небольшой семьи). При более высокой мощности время приготовления сокращается, однако стоимость мощных мультиварок значительно выше.

Выбор по количеству режимов

Мультиварки от разных производителей имеют разное количество режимов: как минимум, 6–10 стандартных программ, позволяющих готовить молочные каши, варить супы, тушить, выпекать, делать плов, готовить на пару. Названия программ у разных производителей могут отличаться, и их использование описывается в инструкциях.

У всех мультиварок обычно есть режим отсрочки готовки (до 12–13 часов), что позволяет приготавливать блюда к определенному сроку. Некоторые мультиварки имеют режим «Мультиповар», имеющий также и другие названия: «Ваш выбор», «Ручной режим» (он позволяет менять вручную время и температуру готовки). Специалисты предлагают сравнивать программы разных мультиварок с режимами *Panasonic*, принимая его за сравнительный эталон. Например, некоторые мультиварки имеют программу «Жарка», в *Panasonic* готовят те же блюда в режиме «Выпечка»; режим «Томление» в ряде мультиварок соответствует режиму «Тушение» в *Panasonic*.

Для примера приведем сравнительную таблицу режимов мультиварок *Supra* и *Panasonic*.

Режимы Supra	Автомат/ Ручная установка времени	Время приготовления	Время по умолчанию	Режимы Panasonic
«Быстрый»	Автомат	30–40 мин	—	«Гречка»
«Обычный»	Автомат	40–50 мин	—	«Гречка»
«Суп»	Ручная установка времени	30 мин–4 ч	1 ч	«Тушение»
«Каша»	Ручная установка времени	30 мин–4 ч	1 ч	«Молочная каша»
«Коричневый»	Автомат	1 ч		«Плов»
«Пирог»	Ручная установка времени	45–65 мин		«Выпечка»
«Пароварка»	Ручная установка времени	10 мин–1 ч	15 мин	«Варка на пару»
«Подогрев»	Автомат	12 часов	До кипения	«Разогрев»
«Поддержание тепла»	Автомат	12 ч	12 ч	—

Примечание: для удобства при описании режимов и рецептов для мультиварок мы будем использовать названия, характерные для приборов *Panasonic*.

В каждом режиме можно готовить несколько видов блюд. Рассмотрим возможности основных режимов для готовки различных блюд в мультиварке. Температурные режимы варьируются от 40 °С до 180 °С. Режим «Тушение» – 100 °С; режим

«Выпечка» – 180 ˚С; режим «Молочная каша» – 100 ˚С и т. д.

Режим «Гречка». В режиме «Гречка» можно готовить самые разные крупы: рис, гречку, перловку, пшено. В этом же режиме готовят гарниры из бобовых: фасоли и гороха (желательно с предварительным замачиванием). При этом крупяное блюдо можно приготовить рассыпчатым, слизистым, разваренным, в него можно добавлять разные компоненты: грибы, мясо, лук, сметану, масло и т. д. Режим предусматривает сильное кипение при варке и испарение жидкости. Как только жидкость выпарилась или впиталась продуктом, программа выключается и переходит в режим подогрева.

Режим «Плов». В режиме «Плов» готовят рисовый плов с овощами, мясом, сухофруктами, а также можно готовить, например, макароны по-флотски, печеный и жареный картофель. В этом режиме происходит кипение жидкости и глубокое пропекание продукта: после того как жидкость выкипит, согласно программе происходит зажаривание или пропекание продукта (около 5–10 мин).

Режим «Молочная каша». В режиме «Молочная каша» варят самые разные молочные каши аналогично обычному приготовлению на медленном огне, однако без выкипания, пригорания и разбрызгивания. В этом же режиме можно также томить кашу и варить супы.

Режим «Выпечка». Программа «Выпечка» подходит для выпекания тортов, кексов, бисквитов, пирогов с начинками, а также этот режим хорош и для приготовления жареных овощей и мяса.

Режим «Тушение». Режим «Тушение» годится для готовки овощей, густых супов и борщей. В этой программе предусматривается длительное томление продукта при определенной температуре – можно сварить холодец, а можно – топленое молоко.

«Варка на пару». В программе «Варка на пару» готовят диетические блюда на пару: рыбу, котлеты, овощи, вареники, пельмени. Можно этот режим использовать для разогрева одного блюда на пару, пока готовится другой продукт.

Режим «Разогрев». Режим «Разогрев» используется для нагрева холодной пищи.

Настройка «Отсрочка приготовления» нужна для того, чтобы подготовить блюдо к определенному времени: например, вечером закладывают в чашу продукты, выставляют этот режим, с тем чтобы к утру блюдо было готово.

Основные рекомендации по приготовлению блюд в

мультиварке

Для того чтобы блюда в мультиварке получались вкусными и полезными, следует придерживаться определенных правил:

• крупы рекомендуется заливать водой на несколько часов перед готовкой, затем тщательно промывать;

• чтобы каша не убежала (такое случается, если превысить рекомендованное количество продуктов), смазывают чашу мультиварки растительным маслом;

• чтобы каша не прилипала ко дну чаши, крупу заливают водой и молоком, затем тщательно перемешивают специальной лопаткой;

• для каш с отложенным началом готовки рекомендуется в молоко добавлять сливочное масло и 1 часть воды;

• если кашу после готовки оставить в закрытой чаше еще на 10 мин, она станет более рассыпчатой;

• густота каши регулируется с помощью количества жидкости. Молочную кашу из таких круп, как рис, перловка, пшено, ячмень, готовят в мультиварке в соотношении 1:6, то есть 1 стакан крупы на 6 стаканов жидкости (молока или воды). Гарнир из круп готовят в соотношении крупы к воде 1:2;

• чтобы выпечка получилась вкусной, а тесто не опадало, рекомендуется не вынимать сразу изделие после окончания режима, а дать ему остыть в чаше мультиварки;

• супы и гарниры после окончания работы режима рекомендуется переложить в другую емкость, а чашу промыть (если не планируется оставить блюда на подогреве).

Кроме удобства и экономии времени, у мультиварок есть и другой несомненный плюс: они прекрасно подходят для диетических блюд, так как нет необходимости в процессе готовки использовать большое количество жиров. Кроме того, важен тот факт, что блюда можно готовить при температурах, исключающих разрушение витаминов и полезных веществ.

Готовка в мультиварке – очень популярный способ обработки пищи. В этой книге мы рассмотрим применение мультиварок в различных диетах и покажем, какие вкусные и полезные блюда можно готовить с их помощью.

Мультиварка для диеты при аллергии

Многие виды пищевых аллергий возникают на фоне непереносимости глютена, поэтому для аллергиков важно поддерживать безглютеновую диету. Глютен – это белок, дрожжеподобное вещество, которое содержится в муке пшеницы, ржи, ячменя и, по некоторым данным, овса. При приеме продуктов, содержащих этот элемент, у людей, страдающих глютеновой непереносимостью – целиакией, появляются такие симптомы, как диарея, резкая потеря веса, одышка.

Непереносимость глютена может вызвать развитие других заболеваний и расстройств, например: остеопороз, малокровие, судороги и метеоризм. Даже незначительное количество глютена становится причиной появления болезненных симптомов. Чтобы со временем целиакия не спровоцировала еще более грозные болезни, такие как желудочно-кишечная карцинома, лимфома, важно следить за тем, чтобы это вещество отсутствовало в рационе. Безглютеновую диету также рекомендуют соблюдать больным дерматитом, так как это заболевание вызвано повышенной чувствительностью кожи, причиной которой тоже может быть глютен.

При безглютеновой диете употребляют рис, гречку, кукурузу, тапиоки, ямс, сою, семяна квиноа и продуктов, приготовленных на основе муки из этих круп (например, рисовая лапша, рисовый пудинг, пироги из гречневой муки и т. д.). Можно включить в меню просо, порошковое молоко, рыбу, мясо, черный шоколад. При этом нужно полностью исключить пшеничный хлеб, любые макаронные изделия и большинство полуфабрикатов, в которых есть пшеничная мука.

В продуктах питания не должны присутствовать разнообразные вкусовые добавки, ароматизаторы, приправы, сиропы, напитки, в которых содержатся производные пшеницы или ячменя. Кроме пшеничного хлеба, нельзя принимать в пищу маринованные продукты, квас и пиво, мороженое в вафельных стаканчиках, пирожные, выпечку, консервированное мясо и запеканки.

Безглютеновая диета способствует очищению организма от токсинов, она сбалансирована и способствует снижению веса без голодания. Всем, кто соблюдает безглютеновую диету, рекомендуют витаминные (соли фолиевой кислоты, витамины группы В) и пищевые добавки, поскольку организм может

ощущать недостаток железа, кальция, соли фолиевой кислоты и витаминов В-группы.

Блюда из мультиварки: для аллергиков

♦ ***Рис (4 порции).*** *1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, половинка сладкого болгарского перца, 1 небольшая морковь, 1 луковица, 1 см корня имбиря, 300 г предварительно замоченного и пропаренного длиннозернистого риса, 550 мл воды, 50 г сливочного масла. Приготовление: 1 ч.*

Овощи и имбирь мелко рубят ножом и складывают в чашу мультиварки. На дно чаши наливают немного растительного масла, добавляют кунжутное масло. Обжаривают овощи и имбирь в режиме «Выпечка» 20 мин, периодически помешивая. Выключают мультиварку, засыпают в нее рис, кладут сливочное масло, заливают подсоленной водой. Включают режим «Гречка».

♦ ***Чесночный рис с курицей (5 порций).*** *3 стакана длиннозернистого риса, 3 стакана воды, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 кубика куриного бульона, 1/2 стакана растительного масла, 1 стебель зеленого лука, 2 раздавленных зубчика чеснока, 5 см корня имбиря, 1 куриный окорочок. Приготовление: 40 мин.*

В мультиварку помещают рис, заливают воду, добавляют кунжутное масло, бульонные кубики, растительное масло, зеленый лук, чеснок и имбирь, перемешивают. Поверх смеси выкладывают куриный окорочок. Включают режим «Гречка». Когда рисовая смесь приготовится, ее перемешивают.

♦ ***Рис с кокосовым молоком, изюмом и орехами кешью по-восточному (6 порций).*** *1 ст. ложка растительного масла, 1 1/2 стакана длиннозернистого риса, 400 г (банка) кокосового молока, 500 мл куриного бульона, 1/2 ч. ложки молотого кумина (зиры), 1/2 ч. ложки молотого кориандра, щепотка молотого красного перца, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки молотой куркумы или карри, 1 лавровый лист, 1/2 стакана изюма, 3/4 стакана орехов кешью, нарезанных половинками. Приготовление: 22 мин.*

В режиме «Выпечка» нагревают рис в масле. Затем добавляют все остальные ингредиенты и включают режим «Гречка».

♦ ***Рисовая каша (4 порции).*** *5 ст. ложек риса (круглозернистого), 350 мл холодного молока, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

В чашу мультиварки кладут рис, добавляют холодное молоко, затем – все остальные ингредиенты. Включают режим «Молочная каша». После сигнала о том, что каша готова, мультиварку выключают, в блюдо кладут сливочное масло.

♦ ***Рис с креветками (6 порций).*** *200 г длиннозернистого риса, 500 г замороженных креветок, 3 зубчика чеснока, 400 мл воды, 3*

ст. ложки растительного масла, петрушка свежая. Приготовление: 40 мин.

Креветки размораживают. Рис засыпают в мультиварку, заливают водой, закрывают крышкой, включают режим «Гречка». На растительном масле в отдельной сковороде быстро обжаривают нарезанные чеснок и петрушку, добавляют креветки, обжаривают еще несколько минут, чтобы креветки не стали жесткими. Когда прозвенит сигнал (это означает, что рис готов), открывают крышку, кладут в рис креветки, перемешивают. Затем закрывают крышку и выставляют режим «Подогрев». Время подогрева 7–10 мин.

♦ ***Кальмары с рисом (4 порции).*** *1 стакан круглозернистого риса, 500 г кальмаров, 1/2 луковицы, 1 пучок петрушки, 1/2 сладкого перца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды. Приготовление: 35 мин.*

Нарезают петрушку и чеснок. Кальмары режут полосками, смешивают с чесноком и петрушкой. Нарезают лук полукольцами, перец – полосками, кладут нарезанный лук и перец в мультиварку вместе с растительным маслом. Ставят режим «Выпечка». Время готовки – 10 мин, после чего мультиварку выключают, открывают крышку, к луку и перцу добавляют рис, вливают воду, сверху кладут нарезанные кальмары с зеленью. Готовят 25 мин в режиме «Плов».

♦ ***Рисовая запеканка с мясом (6 порций).*** *3 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г куриного фарша, 2 яйца, 1 стакан сметаны. Приготовление: 1 ч.*

Нарезают мелко лук и тушат до прозрачности на растительном масле в сковороде. Добавляют фарш, перемешивают. Рис отваривают до готовности в мультиварке в режиме «Гречка». Затем крышку открывают и рис перекладывают в другую емкость. Взбивают яйца, вливают сметану, перемешивают до однородности, вливают яичную смесь в готовый рис, перемешивают. Полученную массу делят на две части, выкладывают одну часть снова в мультиварку, сверху выкладывают фарш, затем снова кладут слой рисовой смеси. Ставят в режим «Выпечка.

♦ ***Запеканка из риса с мясом (6 порций).*** *1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 400 г мясного фарша, свежий укроп, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 стакана длиннозернистого риса, 1 стакан воды. Приготовление: 1 ч.*

Нарезают мелко лук и обжаривают до прозрачности на растительном масле в сковороде. Взбивают яйца, к ним добавляют сметану, перемешивают до однородности. Смешивают вместе сырой рис, фарш, смесь яйца со сметаной, лук.

Выкладывают в мультиварку, заливают водой, добавляют нарезанный укроп. Готовят в режиме «Плов».

♦ ***Ароматный плов (6 порций).*** *1 большая луковица, 500 г куриного филе, 1 большая морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стакана риса, 1 головка чеснока. Приготовление: 1 ч 20 мин.*

Мелко нарезают лук, натирают морковь на крупной терке, нарезают небольшими кубиками филе курицы. Ставят мультиварку в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин). Затем открывают крышку, добавляют масло и лук, обжаривают около 15 мин в режиме «Выпечка», открывают крышку, добавляют специи, нарезанную курицу и морковь. Готовят еще 25 мин в том же режиме. Снова крышку открывают. Рис промывают, засыпают в чашу мультиварки, добавляют чеснок целиком, не очищая. Заливают кипятком (уровень жидкости должен на 1 см превышать уровень риса). Затем закрывают крышкой, ставят в режим «Плов» или «Гречка». Когда прозвучит сигнал готовности, крышку открывают, перемешивают плов (чеснок можно выбросить).

♦ ***Рис с грибами шиитаке (4 порции).*** *2 стакана риса, 200 г замороженных бобов, 100 г грибов шиитаке, 1 луковица, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 морковь. Приготовление: 1 ч.*

В мультиварку наливают кунжутное масло, в него всыпают мелко нарезанную луковицу и натертые на терке грибы. Включают режим «Выпечка» (готовка 20 мин). Затем к грибам и луку добавляют рис и обжаривают его с грибной смесью еще 10 мин в том же режиме, перемешивают (нужно, чтобы рис хорошо перемешался с маслом). Добавляют морковь, нарезанную или натертую, соевый соус, наливают воду. Ставят режим «Гречка» или «Плов» и доводят блюдо до готовности.

♦ ***Плов с фаршем (6 порций).*** *2 ст. ложки растительного масла, 1 большая луковица, 300 г свиного или говяжьего фарша, 1 большая морковь, приправы для плова (без глютена), соль по вкусу, 2 стакана риса. Приготовление: 1 ч 20 мин.*

Мелко нарезают лук, кладут его в чашу мультиварки. Морковь очищают, натирают на терке, смешивают со специями, затем добавляют к нарезанному луку, туда же выкладывают фарш. Ставят мультиварку в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин). Затем открывают крышку, засыпают предварительно замоченный рис, перемешивают с фаршем и овощами, солят, перчат, заливают кипятком. Закрывают крышку, ставят в режим «Гречка». После сигнала о готовности крышку открывают, перемешивают плов и выкладывают его в другую посуду.

♦ ***Рис с курицей (4 порции).*** *500 г куриного филе, 4 ст. ложки*

соевого соуса, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 зубчика чеснока, несколько стеблей зеленого лука, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка порошка сушеного имбиря, 2 стакана риса. Приготовление: 1 ч.

Куриное филе моют, нарезают небольшими кусочками, кладут в чашу мультиварки. Поливают соевым соусом, кунжутным маслом, посыпают натертым чесноком, порошком имбиря, нарезанным зеленым луком, добавляют мед. Все тщательно перемешивают. Затем сверху на филе насыпают рис, наливают 3–4 стакана воды. Ставят режим «Плов». Когда прозвучит сигнал, крышку открывают, содержимое чаши перекладывают в другую емкость, перемешивают.

♦ ***Рис с луком (4 порции).*** *1 небольшая луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан круглозернистого риса, 2 стакана воды, приправы без глютена. Приготовление: 45 мин.*

Рис замачивают на несколько часов, потом промывают. Лук мелко нарезают, тушат в масле в режиме «Выпечка», пока не станет прозрачным (5 мин). Затем всыпают промытый рис, заливают водой и посыпают приправами. Все перемешивают, включают режим «Гречка» или «Плов».

♦ ***Рассольник (4 порции).*** *2 картофелины, 1 морковь, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка сушеной петрушки, 1/3 мерного стаканчика риса, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 соленых огурца. Приготовление: 1 ч.*

Очищают картошку и морковь и нарезают кубиками. Мелко режут луковицу. Наливают в чашу растительное масло, включают мультиварку в режим «Выпечка», выкладывают нарезанные овощи, готовят их 20–25 мин. Затем крышку открывают, всыпают промытый рис, добавляют сушеную петрушку, нарезанные огурцы, солят, перчат, перемешивают. Заливают водой (1 л). Выставляют в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин).

♦ ***Гречка с тофу (4 порции).*** *100 г тофу, 1 луковица, 2 лавровых листа, 1 стакан гречки, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 2 ч.*

Тофу нарезают кусочками. Лук мелко режут. В чашу мультиварки наливают растительное масло. Кладут нарезанные тофу, лук, лавровый лист. Солят, перчат, перемешивают. Выставляют режим «Тушение» (время готовки 1 ч). Затем открывают крышку, добавляют сметану, томатную пасту, снова тщательно перемешивают, насыпают промытую гречку. После этого крышку закрывают, выставляют режим «Плов».

♦ ***Гречка с баклажанами (4 порции).*** *1 баклажан, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

Выдавливают чеснок, нарезают мелко зелень (кинза, укроп, петрушку и т. п.). Смешивают чеснок и нарезанную зелень со сметаной. Нарезают баклажан кубиками, лук режут полукольцами. Наливают растительное масло в чашу мультиварки, высыпают в него баклажаны и лук. Выставляют режим «Выпечка» (время готовки 15 мин). Затем крышку открывают, выкладывают гречку, тщательно перемешивают, заливают 1/2 стакана воды. Солят, перчат, выставляют режим «Гречка».

По окончании готовки крышку открывают, добавляют сметану с зеленью и чесноком, перемешивают. Оставляют в режиме «Подогрев» на 10–15 мин.

♦ ***Гречка с курицей и черносливом (4 порции).*** *2 куриных окорочка, 3 зубчика чеснока, 5 шт. сушеного чернослива, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, приправа для курицы. Приготовление: 1 ч.*

Куриные окорочка нарезают, кладут на дно мультиварки, посыпают приправой, добавляют нарезанный чернослив и чеснок, сметану. Солят и тщательно перемешают все компоненты, затем всыпают гречку, заливают 1 стаканом воды. Выставляют режим «Плов».

♦ ***Гречка с рыбой (4 порции).*** *300 г филе рыбы, 3 зубчика чеснока, 50 г твердого сыра, 1 стакан гречки, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

Нарезают филе рыбы небольшими порционными кусками. Режут лук. Вливают растительное масло в чашу мультиварки. Выставляют режим «Выпечка». В мультиварку кладут лук и гречку (время готовки 10 мин). Чеснок выдавливают, смешивают со сметаной. После окончания готовки открывают крышку, поверх гречки кладут рыбу. Заливают 1/2 стакана воды, солят, перчат, сверху выкладывают сметану и посыпают тертым сыром. Выставляют режим «Тушение». После окончания процесса открывают крышку и перемешивают компоненты.

♦ ***Гречка с грибами (6 порций).*** *250 г грибов (шампиньоны, белые, подосиновики), 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, 2 стакана гречки. Приготовление: 40 мин.*

Вливают в чашу мультиварки масло, мелко нарезают луковицу и очищенные и промытые грибы, добавляют их в масло. Включают режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Затем открывают крышку, перемешивают, всыпают гречку, добавляют сметану и 1 стакан воды, солят, перчат, ставят в режим «Плов». После окончания готовки тщательно перемешивают.

♦ ***Молочная гречневая каша (4 порции).*** *1 стакан гречки, 1*

стакан воды, 2 стакана молока, 2–3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 40 мин.

На дно чаши мультиварки наливают растительное масло. Промывают гречку, кладут ее в мультиварку, посыпают сахаром, солью, перемешивают, заливают водой (или молоком), ставят режим «Молочная каша». После завершения процесса готовки крышку открывают, содержимое чаши перемешивают. Затем включают «Подогрев» на 5 мин.

♦ ***Квиноа* (4 порции).*** *2 стакана квиноа, 200 г грибов (шампиньоны, белые грибы, подосиновики, вишенки), 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

Нарезают мелко луковицу. Очищают, моют и режут пластами грибы. На дно чаши наливают растительное масло, выставляют режим «Выпечка» (время готовки 15 мин). Затем крышку открывают, всыпают квиноа, доливают воду выше уровня крупы, солят, перчат. Выставляют режим «Плов». Затем крышку открывают, готовое квиноа перекладывают в другую посуду и перемешивают.

*Киноа[1] (лат. *Chenopodium quinoa*) – зерновая культура, однолетнее растение, вид рода Марь семейства Маревые, произрастающее на склонах Анд в Южной Америке. Растение известно под другими русскими названиями – «рисовая лебеда», «квиноа», «квиноя», «лебеда кино». Правильный вариант названия «кинва». В цивилизации инков киноа была одним из трех основных видов пищи наравне с кукурузой и картофелем. Инки ее называли «золотым зерном».

Плоды считаются фруктами, так как ученые относят киноа к псевдозерновым культурам: белые, желтые или красные, собранные в длинные, вьющиеся вдоль стеблей гроздья.

Каша из вареных зерен по вкусу напоминает неошелушенный рис. Полученную из киноа муку используют для производства макаронных изделий, хлеба и других блюд. При добавлении в нее воды и сахара получают прекрасный прохладительный напиток. Зерна используют после вымачивания или выполаскивания содержащихся в них горьких сапонинов. Из семян получают питательный продукт, близкий к ореховому маслу, а в смеси с соком маракуйя – густой нектар.

♦ ***Гречка с курицей (4 порции).*** *1 стакан гречки, 350 г филе курицы, 2–3 ст. ложки сметаны, 1 луковица, 2 моркови. Приготовление: 1 ч.*

Филе курицы нарезают небольшими кусочками. Лук нарезают кубиками, морковь режут полосками или натирают на терке. Подготовленные лук, морковь и курицу кладут в мультиварку.

Ставят режим «Выпечка» на 25 мин. Затем открывают крышку, добавляют сметану, солят, перчат, тщательно перемешивают с гречкой, снова закрывают крышку. Включают режим «Гречка» (время готовки 35–40 мин).

♦ ***Гречка со сметаной (4 порции).*** *2 стакана гречневой крупы, 1 луковица, 300 г ветчины, 4 ст. ложки сметаны, 1 лавровый лист. Приготовление: 50 мин.*

Режут лук полукольцами, кладут в мультиварку, которая включена в режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Добавляют сметану и лавровый лист, всыпают гречку, солят, перчат, перемешивают. Заливают 4 стаканами воды. Включают режим «Гречка» (время готовки 40 мин).

♦ ***Гречка с курицей и грибами (6 порций).*** *2 куриные грудки, 1 луковица, 200 г грибов, 3 ст. ложки сметаны, 1 лавровый лист, 2 стакана гречки, 3 стакана воды, пучок зелени. Приготовление: 1 ч 20 мин.*

Куриную грудку нарезают небольшими кусочками. Режут лук, грибы. Кладут лук с курицей в мультиварку, ставят в режим «Выпечка» (время готовки 40 мин). Через 20 мин крышку открывают, перемешивают и добавляют нарезанные грибы. Продолжают готовить в том же режиме. Затем открывают крышку, добавляют сметану, лавровый лист, нарезанную свежую зелень, всыпают гречку, все перемешивают, заливают водой, закрывают крышку. Ставят в режим «Гречка» или «Плов» (в режиме «Гречка» блюдо получается более рассыпчатым).

♦ ***Гречка с куриной печенью (4 порции).*** *300 г куриной печени, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан гречки. Приготовление: 55 мин.*

Нарезают печень небольшими кусочками. Режут лук. В мультиварку добавляют растительное масло, нарезанные лук и печень. Готовят в режиме «Выпечка» (время готовки 10 мин). Открывают крышку, солят, перчат, всыпают крупу, добавляют сметану, перемешивают, заливают 2 стаканами воды. Снова закрывают крышку. Включают режим «Плов» (время готовки 40–45 мин). Затем крышку открывают, содержимое перемешивают.

♦ ***Гречка с консервированной рыбой (4 порции).*** *1 банка рыбных консервов (тунец, скумбрия), 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан гречки. Приготовление: 40 мин.*

На дно чаши мультиварки наливают растительное масло, добавляют гречку и 1 стакан воды. Ставят режим «Гречка». Рыбные консервы выкладывают в отдельную посуду, разминают вилкой, добавляют кетчуп и сметану, перемешивают. Когда режим закончит свою работу, крышку открывают, добавляют к

гречке рыбную массу, солят, перчат, перемешивают. Выставляют режим «Тушение» на 15 мин.

♦ ***Гречка с фаршем (4 порции).*** *250 г постного говяжьего фарша, 1 стакан гречки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 помидор. Приготовление: 40 мин.*

Мелко нарезают лук, натирают морковь, нарезают кубиками очищенный помидор. На дно чаши мультиварки наливают растительное масло. Овощи и говяжий фарш кладут в мультиварку, солят, перчат, перемешивают. Мультиварку закрывают крышкой и готовят в режиме «Выпечка» в течение 15 мин. Затем открывают крышку, всыпают предварительно промытую гречку, перемешивают. Выставляют режим «Гречка».

♦ ***Гречка с сосисками (4 порции).*** *1 стакан гречневой крупы, 300 г сосисок (без глютена), 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

На дно чаши мультиварки наливают растительное масло, нарезанные сосиски и тонко нарезанный лук. Мультиварку включают в режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Затем выключают режим, открывают крышку, всыпают промытую гречку. Выставляют режим «Гречка».

♦ ***Индюшка с гречкой (5 порций).*** *500 г индюшиной грудки, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 2 стакана гречки, 1 горошек душистого перца, 1 лавровый лист. Приготовление: 1 ч 10 мин.*

На дно чаши мультиварки выливают растительное масло. Нарезают кубиками индюшиную грудку, режут лук, мелко натирают чеснок. В чашу мультиварки кладут кусочки мяса, лук, чеснок, масло и горчицу, аккуратно перемешивают силиконовой лопаточкой. Включают режим «Выпечка» на 30 мин. После окончания готовки открывают крышку, засыпают промытую гречку, солят, перчат, перемешивают, заливают водой на 2 см выше уровня гречки. Готовят в режиме «Гречка».

♦ ***Гречка с баклажанами (4 порции).*** *1 баклажан, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 стакан гречки, 2 ст. ложки сметаны, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

Гречневую крупу предварительно замачивают на несколько часов, затем воду сливают, а крупу промывают. Нарезают баклажан кубиками, лук режут полукольцами. На растительном масле в режиме «Выпечка» готовят баклажаны с луком 15 мин. Затем открывают крышку, всыпают гречку, хорошо перемешивают, заливают половиной стакана воды, солят, перчат. Выставляют режим «Гречка». Протирают чеснок, нарезают мелко зелень (укроп, петрушку или кинзу), смешивают чеснок и зелень со сметаной. Когда гречка будет готова, открывают крышку,

добавляют сметану, смешанную с зеленью и чесноком, все компоненты тщательно перемешивают. Ставят в режим «Подогрев» на 10–15 мин.

Мультиварка для диеты при подагре

Подагра – хроническое заболевание, связанное с нарушением пуринового обмена (обмена мочевой кислоты), отложением уратов в тканях. Источниками образования мочевой кислоты в организме являются пуриновые соединения, поступающие с пищей или синтезируемые в организме из аминокислот гликокола, глутамина. Норма содержания мочевой кислоты в крови у мужчин – 0,42 ммоль/л, у женщин – 0,36 ммоль/л.

Подагра является полиэтиологическим заболеванием (то есть имеющим в своей основе различные причины), однако связь этой болезни с нарушениями питания у ученых не вызывает сомнений. По статистике, заболеваемость подагрой выше среди тех, у кого в рационе много мясных продуктов, пиво, алкоголь. Мясная, жирная пища, богатая пуринами, алкогольные напитки становятся причинами подагрического приступа.

Беспуриновая диета, назначенная больным подагрой, дает хороший лечебный эффект. Для того чтобы предотвратить приступ подагры, нужно снизить уровень мочекислых соединений в организме при помощи пищи, не содержащей пурины или содержащей их минимальное количество (количество пуринов в этой диете не должно превышать 200 мг в сутки). Ожирение – провоцирующий подагру фактор, неблагоприятно влияет на уровень мочевой кислоты в крови. Существуют разные варианты беспуриновой диеты: с низкой энергетической ценностью (диетический стол № 6с) и нормальной энергетической ценностью (диетический стол № 6е).

Рассмотрим диету № 6с. Один из показателей к назначению: подагра с суставными и внесуставными проявлениями. Целевое назначение диеты: нормализация пуринового обмена, снижение уровня мочевой кислоты в крови и увеличение ее выведения с мочой. Общая характеристика диеты: гипонатриевая (со сниженным содержанием соли), физиологически полноценная с нормальным содержанием белков (понижено количество животных белков), уровнем жиров (животные жиры резко ограничиваются в рационе) и углеводов, при этом исключаются продукты, содержащие большое количество пуринов.

В диете: 80–90 г белков, 80–90 г жиров, 350 г углеводов. Энергетическая ценность 2570 ккал. Поскольку животные продукты в такой диете сведены к минимуму, потребность в белках животного происхождения обеспечивают за счет молока и молочных продуктов. Соотношение между животными и растительными белками составляет 1:1,5.

Список запрещенных продуктов при такой диете: печень, почки, мозги, язык, мясо молодых животных, мясные копчености, мясные консервы, жирная, соленая, копченая рыба, рыбные консервы, мясные, рыбные, куриные, грибные бульоны, говяжий, свиной и кулинарный жир, бобовые, щавель, шпинат, цветная капуста, малина, инжир, шоколад, какао, крепкий чай и кофе.

Рекомендуемые продукты и блюда:

• хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный, ржаной вчерашней выпечки, различные хлебобулочные изделия. Ограничиваются изделия из слоеного и сдобного теста;

• мясо и птица: нежирные сорта, не более 1–2 раз в неделю, в отварном виде. Отваривание мяса и птицы ведет к переходу в бульон до 50 % содержащихся в продуктах пуринов;

• рыба: нежирные сорта, 1–2 раза в неделю, в отварном виде;

• молочные продукты: молоко, молочные напитки, творог, блюда из него, сметана, неострый сыр;

• яйца: яйцо (1 шт. в день) в любой кулинарной обработке;

• жиры: сливочное, топленое, растительное масло;

• крупы: в умеренном количестве, любые;

• овощи: любые, в любой кулинарной обработке. Ограничивают соленые и маринованные овощи;

• супы: молочные, фруктовые, овощные (без гороха, бобов, щавеля);

• холодные закуски: салаты из свежих овощей, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная;

• фрукты, сладкие блюда: любые фрукты и ягоды, свежие и в любой кулинарной обработке; кремы, кисели молочные, мармелад, пастила;

• соусы готовят на овощном отваре, без муки: томатный, сметанный, молочный;

• пряности: лимонная кислота, ванилин, корица;

• в диетический рацион включают цитрусовые (лимоны, грейпфруты, апельсины, мандарины), щелочные минеральные воды, морсы, соки, чай.

> Примечание: жидкость употребляется в количестве 2,5 л в сутки, если нет противопоказаний в связи с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Жидкость пьют в промежутках между основными приемами пищи.

Мультиварка как нельзя лучше подходит для приготовления диетических продуктов беспуриновой диеты, так как с ее помощью можно получить запеченные, отваренные на воде и пару блюда без использования жиров.

Блюда из мультиварки: при подагре

♦ ***Геркулесовая каша (4 порции).*** *2 стакана крупы «геркулес», 4 стакана воды, 1/2 ч. ложки соли. Приготовление: 40 мин.*

Вечером засыпают в мультиварку крупу геркулес, воду, соль. Можно добавить 1 ст. ложку кефира или натурального йогурта. Включают режим «Каша». Если каша должна быть готова к определенному времени, то включают таймер «Отсрочка» (например, на 7.00 утра). Кашу можно смешивать со сливочным маслом, йогуртом, вареньем, мороженными фруктами, корицей, медом, льняным семенем, сгущенкой, кокосовой стружкой, тертыми яблоками и т. д. Все зависит от того количества калорий, которые рекомендуются диетологами.

♦ ***Гречневый суп (6 порций).*** *1 луковица, 1 морковь, 1 стакан гречки, 2 картофелины, 2 лавровых листа, 1,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сушеной петрушки. Приготовление: 1 ч.*

Нарезают мелко луковицу и морковь, наливают растительное масло в чашу мультиварки, кладут в нее морковь и лук. Нарезают картошку кубиками. Выставляют режим «Выпечка» для готовки лука и моркови (время готовки 10 мин). К луку и моркови добавляют гречку, все перемешивают. Продолжают готовить в режиме «Выпечка» 5 мин. Потом добавляют картошку, закрывают крышкой и готовят еще 10 мин. После окончания готовки солят, перчат, добавляют петрушку, лавровый лист. Вливают воду, включают режим «Тушение».

♦ ***Баклажаны тушеные (2 порции).*** *1 крупный баклажан, 2–3 ст. ложки сметаны, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица. Приготовление: 50 мин.*

В чашу наливают растительное масло. Баклажан нарезают кубиками, мелко режут лук и чеснок, тоже выкладывают в чашу. Выставляют режим «Выпечка», готовят около 10 мин. Затем крышку открывают, добавляют кусочки баклажанов, добавляют сметану, солят. Снова выставляют режим «Выпечка» на время готовки около 30 мин.

♦ ***Рисовая каша на молоке (4 порции).*** *1 стакан риса, 3 стакана молока, 3 ст. ложки сахара, 1/2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 40 мин.*

Молоко смешивают с солью и сахаром, в мультиварку засыпают рис, поливают растительным маслом, затем заливают молоком. Режим «Молочная каша» подходит для каши быстрого приготовления. Если нужно кашу приготовить к какому-то определенному времени, выставляют таймер. Когда прозвучит

сигнал о готовности каши, нужно ее перемешать силиконовой лопаткой. Можно также выставить режим «Подогрев» на 5–10 мин.

♦ ***Перловка (4 порции).*** *2 стакана перловки, 1 луковица, твердый сыр. Приготовление: 1 ч 20 мин.*

Очищают и нарезают луковицу. Выставляют режим «Выпечка», 5 мин готовят лук, затем открывают крышку, засыпают перловку, солят, перчат, заливают водой, посыпают натертым сыром. Выставляют режим «Плов». Сыром можно посыпать и готовое блюдо.

♦ ***Творог в мультиварке.*** *Для 250 г творога – 1 л кефира. Приготовление: 30 мин.*

Берут кефир средней жирности, выливают его в мультиварку. Включают режим «Молочная каша» на 30 мин – за это время кефир должен разделиться на сыворотку и творог. Смесь остужают, затем процеживают через марлю, завязывают марлю, чтобы сыворотка стекла, а творог загустел. Приблизительно через 1 ч творог готов к употреблению.

♦ ***Гарнир из моркови (4 порции).*** *300 г моркови, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка нарезанного сухого укропа, 2 ст. ложки томатной пасты. Приготовление: 30 мин.*

Морковь очищают, нарезают кружочками. В мультиварку кладут нарезанную морковь, укроп, томатную пасту, солят, перчат, сверху кладут кусочек сливочного масла. Выставляют режим «Выпечка» (время готовки 30 мин), в конце готовки крышку открывают и перемешивают гарнир специальной лопаткой, затем выкладывают в другую емкость.

♦ ***Омлет с болгарским перцем (8 порций).*** *3 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка муки, 1 помидор, 1/4 сладкого болгарского перца. Приготовление: 20 мин.*

Яйца моют, разбивают, взбивают вместе со сметаной, добавляют муку, солят, перчат, снова взбивают. Кубиками нарезают помидор, перец. Овощи выкладывают равномерно на дно мультиварочной чаши. Сверху заливают яичной смесью. Выставляют режим «Выпечка».

♦ ***Омлет с сыром и творогом (8 порций).*** *1 ст. ложка растительного масла, 4 яйца, пучок зеленого лука, 400 г творога, 2 стакана тертого сыра. Приготовление: 15 мин.*

В чашу наливают растительное масло, насыпают нарезанный зеленый лук. Яйца взбивают, добавляют творог и тертый сыр, солят, перчат, взбивают, смесь выливают в чашу. Выставляют режим «Выпечка».

♦ ***Омлет с кабачками (4 порции).*** *300 г кабачков, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, 2 зубчика чеснока, 4*

яйца, 100 г сметаны. Приготовление: 55 мин.

Кабачки натирают на крупной терке, укроп, лук и чеснок нарезают. В кастрюльку мультиварки выливают растительное масло и кладут нарезанный лук. Ставят в режим «Выпечка» на 15 мин. Через 15 мин в чашу добавляют натертые кабачки, укроп и чеснок, соль, перец, перемешивают. Снова выставляют режим «Выпечка» на 10 мин и готовят все вместе, до окончания режима. Яйца моют, взбивают со сметаной, солят, перчат, наливают смесь в чашу. Выставляют режим «Выпечка» на 30 мин.

♦ ***Омлет с тыквой (4 порции).*** *150 г грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 5 яиц, 200 г готового пюре из тыквы, 2 ст. ложки сметаны. Приготовление: 40 мин.*

В чашу мультиварки наливают растительное масло. Мелко нарезают лук и грибы, добавляют их в мультиварку и готовят в режиме «Выпечка» 15 мин. Яйца моют, разбивают, взбивают вместе с тыквенным пюре, сметаной, солят, перчат, снова взбивают, выливают смесь на готовые грибы и лук. Снова включают режим «Выпечка» (время готовки 25 мин). После сигнала о готовности крышку не открывают еще 10 мин, чтобы омлет не осел.

♦ ***Омлет с помидорами (6 порций).*** *1 луковица, 1 помидор, 6 яиц, 5 ст. ложек сметаны, 100 г тертого твердого сыра. Приготовление: 45 мин.*

Лук мелко нарезают. В чашу выливают растительное масло, кладут нарезанный лук, нарезанный очищенный помидор. Выставляют режим «Выпечка» на 15 мин. После этого открывают крышку. Яйца моют, взбивают со сметаной и натертым твердым сыром, солят, смесь выливают на лук и помидоры в чашу мультиварки. Выставляют на режим «Выпечка» на 30–35 мин.

♦ ***Классический омлет (6 порций).*** *5 яиц, 1/2 стакана молока, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 25 мин.*

Яйца моют, взбивают со сметаной и молоком, солят. В чашу мультиварки наливают растительное масло и взбитую яичную смесь. Выставляют режим «Выпечка».

♦ ***Винегрет (3 порции).*** *1–2 свеклы, 1 морковь, 2 картофелины, 1 луковица, 1–2 соленых огурца, 1–2 ст. ложки квашеной капусты, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 капли кунжутного масла. Приготовление: 30 мин.*

Складывают вымытые свеклу, морковь и картошку в кастрюлю мультиварки, варят в режиме «Варка на пару». Затем овощи вынимают из мультиварки, охлаждают и очищают от кожуры, потом нарезают кубиками, поливают лимонным соком и

растительным маслом, добавляют 2–3 капли кунжутного масла. Можно положить 1 дольку нарезанного чеснока.

♦ ***Баклажаны тушеные (2 порции).*** *1 крупный баклажан, 2–3 ст. ложки сметаны, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица. Приготовление: 40 мин.*

Баклажан нарезают кубиками. Мелко режут лук и чеснок. В чашу наливают растительное масло, в него кладут нарезанные лук и чеснок. Выставляют режим «Выпечка», готовят 10 мин, затем открывают крышку, добавляют кусочки баклажанов, сметану, солят, снова выставляют режим «Выпечка» и готовят 30 мин.

♦ ***Тыква с зеленью и корицей (4 порции).*** *500 г тыквы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки корицы, пучок зелени, 1 ч. ложка меда. Приготовление: 30 мин.*

Тыкву моют, очищают, затем на доске нарезают кубиками. В чашу мультиварки наливают масло, выкладывают тыкву, солят, перчат, посыпают корицей (она добавляет аромат блюду). Для сладости добавляют мед. Затем закрывают крышкой и ставят на режим «Тушение».

♦ ***Тыква со сладким перцем (4 порции).*** *1 небольшая тыква, 1 сладкий перец, 1 морковь, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, 2 ст. ложки сметаны, 2 зубчика чеснока. Приготовление: 30 мин.*

Тыкву моют, нарубают крупными кусками, затем выкладывают на доску и срезают жесткую кожуру. Нарезают тыкву кубиками. Перец моют, режут пополам, вынимают семена и режут полосками. Морковь моют, натирают на крупной терке, лук нарезают кольцами. Сначала в чашу мультиварки наливают растительное масло, затем в мультиварку кладут нарезанные овощи. Выставляют режим «Выпечка» на 10 мин. По окончании готовки в мультиварку добавляют мелко нарезанный укроп, сметану, нарезанный чеснок, соль и перец, все перемешивают. Затем закрывают крышку и ставят на «Тушение» на 20–25 мин.

♦ ***Овощи для салата (6 порций).*** *Сырые овощи (свекла, картошка, морковь и т. д. – по вкусу) – по 2 шт. Приготовление: 30 мин.*

Сырые овощи моют, очищают, нарезают кубиками, складывают овощи в корзинку для приготовления на пару, ставят в мультиварку, в чашу мультиварки наливают 3 стакана воды. Включают режим «Варка на пару» на 15–30 мин в зависимости от количества овощей (чем больше овощей, тем больше нужно времени для готовки).

♦ ***Кабачковая икра (10 порций).*** *4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 моркови, 500 г кабачков, 1 сладкий перец, 2*

ст. ложки томатной пасты, 1/2 ч. ложки сахара, 2–3 зубчика чеснока, пучок свежего укропа. Приготовление: 1 ч 40 мин.

Морковь моют, натирают на крупной терке, лук нарезают, чеснок протирают. Кабачок и перец нарезают кубиками. В чашу мультиварки наливают растительное масло, кладут в нее нарезанный мелко лук и натертую морковь, ставят в режим «Выпечка» на 20 мин. Затем крышку открывают, добавляют томатную пасту, соль и сахар. Снова ставят режим «Выпечка» и готовят еще 20 мин, после чего переключают на режим «Тушение» на 1 ч. За 10 мин до окончания готовки открывают крышку, добавляют чеснок и нарезанный укроп. После приготовления овощи остужают, затем перекладывают в блендер и измельчают до состояния пюре.

♦ ***Плов с тыквой (4 порции).*** *500 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана изюма, 1/2 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки куркумы, 1 стакан риса, 1 1/2 стакана воды. Приготовление: 50 мин.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. Натирают вымытую морковь, лук мелко нарезают. В чащу мультиварки наливают растительное масло, кладут масло и нарезанные овощи, добавляют изюм, корицу, куркуму, снова включают мультиварку на 3 мин. Включают режим «выпечка», готовят овощи 10–15 мин. Затем открывают крышку, всыпают промытый рис, солят, перчат, заливают водой. Массу перемешивают, закрывают крышкой, выставляют режим «Плов» на 35–40 мин.

♦ ***Фаршированный перец (3 порции).*** *6 болгарских перцев, 100 г куриного фарша, 5 ст. ложек риса, 1 луковица, 4 помидора, пучок зелени, 2–3 ст. ложки растительного масла, 200–250 мл овощного бульона. Приготовление: 1 ч.*

Рис замачивают на несколько часов, затем промывают. Масло наливают на дно мультиварки, всыпают рис, солят, перчат, заливают водой и готовят в режиме «Гречка», после рис перекладывают в другую емкость. Лук мелко режут, тушат 3 мин в растительном масле. Помидоры ошпаривают кипятком, очищают кожицу, добавляют к луку и тушат вместе с ним 5–10 мин. Смешивают куриный фарш, готовый рис и тушеные овощи. Перцы моют, отрезают у них верхушку с плодоножкой, аккуратно очищают от семян, промывают и наполняют начинкой. Затем перцы укладывают в чашу мультиварки и заливают овощным бульоном. Готовят в режиме «Тушение.

♦ ***Овощное рагу (6 порций).*** *1 средняя брюква или репа, 2 картофелины, 3–4 моркови, 1/2 небольшого кочана капусты, 1/2 банки зеленого горошка. Приготовление: 30 мин.*

Брюкву (или репу), морковь, картофель моют, очищают, режут кубиками. Репу, чтобы не горчила, предварительно выкладывают в мультиварку, заливают водой, в режиме «Варка» варят на пару 10 мин. Затем воду сливают.

Все овощи складывают в чашу мультиварки (кроме горошка). Включают режим «Тушение» на 30 мин. Через полчаса добавляют горошек, все хорошо перемешивают, пробуют капусту на готовность (при необходимости можно снова включить режим еще на 15 мин).

♦ ***Капуста (4 порции).*** *1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 500–600 г белокочанной капусты, 2–3 ст. ложки томатной пасты. Приготовление: 45 мин.*

Наливают масло в чашу мультиварки. Нарезают очищенные лук и чеснок, кладут в чашу. Добавляют сверху нашинкованную капусту (получается много, в маленькой мультиварке – под крышку), немного солят, закрывают крышку. Включают мультиварку в режим «Выпечка» на 45 мин. Рекомендуется периодически открывать крышку и перемешивать. За 15 мин до окончания процесса готовки добавляют томатную пасту, разведенную несколькими ложками воды. Затем все компоненты тщательно перемешивают и снова закрывают крышку.

♦ ***Тушеная квашеная капуста (4 порции).*** *1 литровая банка квашеной капусты, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 ч. ложки тмина, 1 лавровый лист. Приготовление: 1 ч 30 мин.*

Лук очищают и нарезают. Квашеную капусту хорошо промывают, потом слегка отжимают и нарезают. Наливают растительное масло в чашу мультиварки, добавляют нарезанный лук. Готовят в режиме «Выпечке» 20 мин. В конце готовки добавляют тмин, лавровый лист, соль и перец. Включают режим «Плов», готовят до окончания режима.

♦ ***Тушеная капуста с картошкой (4 порции).*** *500 г капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 картофелины, 2 ст. ложки томатной пасты, 100 г отварной курицы, 1 лавровый лист, петрушка. Приготовление: 2 ч.*

Капусту мелко шинкуют, мнут руками, чтобы капуста пустила сок. Морковь моют, натирают, лук мелко нарезают. Добавляют капусту, картошку, нарезанную кубиками, нарезанное мясо, лавровый лист. Всыпают мелко нарезанную петрушку, перемешивают. Затем кладут томатную пасту, тщательно перемешивают. Наливают растительное масло в чашу мультиварки, добавляют нарезанный лук, морковь, готовят 10 мин. Включают мультиварку в режим «Выпечка» на 20 мин. Закрыть крышку и поставить на «Тушение» на 1,5 ч.

♦ ***Картошка с сыром (4 порции).*** *8 картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка приправы, 1/2 ч. ложки сухого чеснока, 50 г сыра. Приготовление: 1 ч.*

Картошку начистить, нарезать тонкими кружочками. Перемешать в кастрюльке мультиварки с растительным маслом, солью, перцем, сухим чесноком и приправой. Сверху посыпать тертым сыром и включить на 1 ч в режим «Выпечка». Перемешивают картошку каждые 20 мин.

♦ ***Картошка тушеная (4 порции).*** *2 ст. ложки сливочного масла, 5 картофелин, 1 луковица, 1 стакан воды, 1 ст. ложка муки, 2 лавровых листа, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сметаны, пучок укропа. Приготовление: 45 мин.*

Картофель моют, очищают, нарезают небольшими кубиками. Мелко режут лук. Растительное масло наливают в чашу мультиварки, в него кладут лук, нарезанный картофель. Включают режим «выпечка» и готовят лук с картошкой 10–15 мин. Затем открывают крышку, добавляют муку, сметану, нарезанный чеснок, солят, перчат, перемешивают, кладут лавровый лист, заливают стаканом воды. Выставляют «Тушение».

> Молочные блюда в мультиварке сохраняют максимум витаминов, а значит, полезны детям и людям с проблемами здоровья.

♦ ***Домашний йогурт.*** *1 л молока 2,5–3,2 %-ной жирности, 1 баночка йогурта для закваски (например, йогурт «Активиа» без добавок). Готовится в режиме «Подогрев». Приготовление: 2,5 ч и 5 ч настаивания.*

Молоко подогревают на плите до 40–45 °С (оно должно быть горячим). В горячее молоко выливают баночку готового йогурта «Активиа», тщательно перемешивают. Смесь переливают в банку, которую устанавливают в чашу мультиварки на силиконовый коврик. В чашу наливают теплую воду до уровня молока в банке. Закрывают крышку мультиварки, устанавливают режим «Подогрев» на 15 мин. После отключения дают постоять 1 ч. Затем снова повторяют 15-минутный подогрев и остывание в течение 1 ч. Потом банку с йогуртом ставят в холодильник, чтобы он настоялся в течение 5–6 ч.

♦ ***Ряженка.*** *1 л молока 3,2 %-ной жирности, 200 мл сливок 10 %-ной жирности, 400 г сметаны 15 %-ной жирности. Время приготовления: 1 ч и 6 ч настаивания.*

> Ряженка содержит четверть суточной нормы кальция и 20 % фосфора. Ее белок усваивается лучше и быстрее, чем из свежего молока.

Молоко и сливки наливают в чашу мультиварки, доводят до кипения. Затем устанавливают режим «Тушение» на 4 ч. Дают остыть молоку примерно до 40 °С (молоко должно быть горячим), добавляют его в сметану, перемешивают. Полученную смесь выливают в чашу мультиварки, включают режим «Подогрев» (готовка 30 мин). Крышку не открывают в течение 6 ч (поэтому удобнее готовить ряженку на ночь). Готовая ряженка получается густой, не расслаивается на свернутый белок и сыворотку, в ней нет комочков.

♦ ***Молочный бисквит (6 порций).*** *5 яиц, 200 г сахара, 50 мл молока, 170 г муки. Приготовление: 1 ч 10 мин.*

Взбивают яйца с сахаром до образования густой пены, постепенно при помешивании вливают молоко тонкой струйкой, добавляют просеянную муку. Смазывают чашу мультиварки маслом, выливают в нее тесто. Выставляют режим «Выпечка» на 50 мин. По окончании готовки оставляют на режиме «Подогрев» еще на 10 мин.

♦ ***Сметанник.*** *0,5 л сметаны, 100 г предварительно растопленного сливочного масла, 1 1/2 стакана сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки какао, пакетик ванильного сахара, щепотка соли. Приготовление: 1 ч 10 мин.*

Взбивают яйца и сахар до состояния густой пены, затем постепенно добавляют сметану и сливочное масло, предварительно растопленное в мультиварке в режиме «Выпечка» (время 5 мин). Затем взбивают еще в течение нескольких минут. Треть от получившейся массы откладывают, а остальную часть смешивают с мукой, которую предварительно просеивают и перемешивают с разрыхлителем и солью, ванильным сахаром.

Все компоненты взбивают блендером. В оставшуюся часть массы добавляют какао, перемешивают (если консистенция массы недостаточно густая, то добавляют еще немного муки, а в том случае, если консистенция слишком густая, то вливают еще немного растопленного масла). Плотность той и другой части теста должна быть одинакова.

Мультиварку включают в режим «Выпечка», чашу смазывают растительным маслом, нагревают 3 мин, затем открывают крышку, выкладывают сначала тесто белого цвета, разравнивают, затем – шоколадное тесто. Снова включают режим «Выпечка» (время готовки 60 мин).

♦ ***Творожный пудинг.*** *500 г некислого творога, 2 яйца, 150 г сахара, пакетик ванильного сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 ст. ложки муки, горсть изюма, 150 г сметаны. Приготовление: 1 ч.*

Творог тщательно растирают с сахаром (вручную или

блендером) до получения однородной массы. Яйца моют, разбивают, разделяют на желтки и белки. Белки взбивают до плотной пены. К творогу добавляют желтки, ванильный сахар, щепотку соли и сливочное масло, изюм, всыпают муку и замешивают крутое тесто. Затем в тесто постепенно вмешивают взбитые белки. Тесто выкладывают в предварительно смазанную маслом чашу мультиварки и выпекают при режиме «Выпечка» 1 ч. После приготовления пудинг оставляют остывать в мультиварке. Перед подачей на стол творожный пудинг поливают сметаной.

♦ ***Сырный пирог.*** *160 г пшеничной муки, 80 г сыра твердых сортов, 80 г сливочного масла, 3 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/2 ч. ложки соли, приправы. Приготовление: 40 мин.*

Подготавливают компоненты пирога. Масло размягчают. Сыр натирают на терке и смешивают с размягченным сливочным маслом. В массу вводят яйцо и майонез, всыпают сухие приправы, все тщательно смешивают с разрыхлителем, затем добавляют муку, солят. Вымешивают тесто. Чашу смазывают маслом, выкладывают в чашу тесто. Выставляют в режим «Выпечка», готовят в этом режиме 40 мин. После окончания выпечки пирог сразу не вынимают, он должен остыть при открытой крышке. Только потом его аккуратно достают и выкладывают на блюдо.

♦ ***Пирог с капустой.*** *0,5 кг капусты, 2 яйца, 1–2 луковицы, 250 г муки, 50–70 г сливочного масла, 25 г свежих дрожжей, 1/2 стакана кефира, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сахара. Приготовление: в общем – 3,5 ч, выпечка —1,5 ч.*

Готовят начинку. Капусту шинкуют, солят, мнут руками. Лук очищают, нарезают. Чашу мультиварки смазывают маслом, в нее засыпают мелко нарезанный лук, включают режим «Выпечка» готовят в этом режиме в течение 5 мин. Затем крышку открывают, добавляют нашинкованную капусту, снова выставляют режим «Выпечка», готовят еще 15 мин, каждые 5 мин, перемешивают после окончания процесса.

Готовят тесто. В кефире разводят 1 ч. ложку сахара и дрожжи. Затем добавляют яйцо и взбивают. В смесь вводят размягченное сливочное масло и взбивают, добавляют муку, вымешивают тесто. Готовое тесто скатывают в шар и оставляют на 1,5–2 ч в теплом месте: оно должно немного увеличиться в объеме. Когда тесто поднимется, его делят две неравные части. Большую часть раскатывают, помешают в чашу мультиварки, сверху кладут обжаренную капусту с луком, затем закрывают второй частью теста. Готовят 1 ч, включив режим «Выпечка».

♦ ***Манник.*** *1 стакан манки; 1 стакан сахара, 1 стакан кефира,*

100 г маргарина или сливочного масла, 3 яйца, 1 стакан муки, 2 ч. ложки разрыхлителя. Приготовление: 1 ч.

Манку заливают кефиром на несколько часов (можно оставить на ночь), чтобы манная крупа набухла. Яйца моют, взбивают миксером. Маргарин или масло растапливают, смешивают с яйцами. Муку просеивают, перемешивают с разрыхлителем, постепенно всыпают в массу. Затем в тесто вмешивают манку, набухшую в кефире, все компоненты тщательно перемешивают. Чашу мультиварки смазывают маслом, выкладывают готовое тесто. Выставляют режим «Выпечка» (время готовки 1 ч). После окончания готовки крышку мультиварки не открывают, маннику должен постоять в мультиварке еще 20 мин. Затем крышку открывают, но манник не вынимают до полного остывания. Когда он остынет, готовый манник разрезают на коржи. Их можно смазать нежирным кремом, вареньем.

♦ ***Домашний хлеб.*** *3 стакана муки, 1 1/2 ч. ложки сухих дрожжей, 200 мл кипяченой воды, 1 ст. ложка сахара, 1/2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1,5 ч.*

Мультиварку включают на разогрев. Готовят тесто. На дно мультиварочной чаши насыпают немного муки. Разогрев выключают, и тесто выкладывают в мультиварку. Сверху тесто посыпают небольшим количеством муки, затем дают тесту постоять 1 ч, после чего тесто готово для выпечки. Затем выставляют режим «Выпечка» (время для выпечки – 60 мин). После окончания процесса хлеб переворачивают, затем снова включают мультиварку еще на 30 мин. После этого хлеб готов, но ему нужно дать постоять до остывания.

♦ ***Запеканка из творога (4 порции).*** *0,5 кг творога, 5 яиц, 2/3 стакана сахар, 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан кефира, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара. Приготовление: 50 мин.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Заливают манную крупу кефиром, оставляют на 2 ч для набухания. В манную смесь добавляют желтки, творог, разрыхлитель и ванильный сахар, все вместе взбивают блендером. Потом взбивают белки с сахаром до плотной пены. Сначала 1/3 белков вводят в творожную смесь, аккуратно перемешивают, затем вводят оставшуюся часть белков, вымешивают тесто. Пекут в режиме «Подогрев» 50 мин. Готовую запеканку следует на 10 мин оставить под закрытой крышкой, иначе она осядет. Потом запеканку вынимают и остужают.

♦ ***Печеные яблоки.*** *3 крупных яблока, 3 ст. ложки меда, 1/2 стакана воды, 1/3 стакана нарезанных орехов (это может быть смесь из ядер грецких орехов, кешью, фисташек, миндаля), 1/2 ч.*

ложки корицы, 1 ст. ложка сахарной пудры. Приготовление: 30 мин.

Яблоки моют, вычищают сердцевину специальным ножом, не разрезая фрукт (кожуру не удаляют, чтобы при запекании яблоки не развалились). Внутрь каждого яблока кладут по ложке меда. В чашу мультиварки вливают воду, сверху выкладывают яблоки. Включают режим «Мультиповар», выставляют время приготовления 15 мин. Затем крышку поднимают, сверху каждое яблоко посыпают молотой корицей. Снова закрывают крышкой и выставляют прежний режим (время готовки 5 мин). Готовые яблоки аккуратно выкладывают на блюдо, посыпают сахарной пудрой и нарезанными ядрами орехов.

♦ ***Пшенная каша.*** *1 стакан пшена, 1 л молока, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 20 г сливочного масла. Приготовление: 1 ч.*

Пшено предварительно замачивают на несколько часов, затем тщательно промывают, пока вода из-под крупы не станет чистой. Промытую крупу кладут в чашу мультиварки, заливают молоком, добавляют сахар и соль, все перемешивают. Кашу варят, выставив программу «Молочная каша». Когда мультиварка подаст сигнал о готовности каши, крышку открывают и кашу перемешивают. Мультиварку выключают, закрывают крышку, кашу оставляют на 30 мин: в мультиварке за это время она загустеет.

♦ ***Брокколи.*** *1 кг свежей капусты брокколи (или 1 упаковка замороженного брокколи), 1 ст. ложка рафинированного подсолнечного масла, 3 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана воды, белый молотый перец.*

Перед готовкой в чашу мультиварки вливают рафинированное растительное масло. Брокколи моют, разделяют на соцветия, кладут в мультиварку (если используется замороженная капуста, то ее не размораживают и в емкость кладут в замороженном виде). Между соцветиями брокколи выкладывают кусочки сливочного масла. Вливают воду, солят, перчат. Блюдо готовят, выставим режим «Плов». Готовится блюдо 20 мин. Во время процесса приготовления крышку не открывают и плов не перемешивают. Блюдо можно употреблять отдельно или в виде гарнира к мясным и рыбным блюдам.

♦ ***Творожный кекс.*** *400 г нежирного творога, 200 г сливочного масла, 4–5 яиц, 2 стакана сахара (можно коричневого), 1 пакетик разрыхлителя, 1 пакетик ванилина, 2 ст. ложки мелко нарезанных грецких орехов, 3 ст. ложки нарезанной кураги, 15 ст. ложек муки.*

Яйца моют, перетирают с сахаром, затем к ним добавляют творог и снова тщательно вымешивают (вручную или в блендере).

Сливочное масло растапливают, добавляют в готовую смесь. Муку просеивают, смешивают с разрыхлителем, всыпают в яичную смесь, добавляют орехи с курагой, вымешивают тесто. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, выкладывают в нее творожное тесто. Выставляют режим «Выпечка» на 1,5 ч.

Диета № 6е: подагра, осложненная ожирением

При сочетании подагры с ожирением показана низкокалорийная диета № 6е. Больным, у которых подагра сочетается с ожирением, резко сокращают в рационе количество выпечки, хлебобулочных изделий, каш и увеличивают количество овощных блюд.

Химический состав диеты: белков – 70 г, жиров – 80 г, углеводов – 240 г.

Энергетическая ценность 1950 ккал.

Белок должен поступать с молочными продуктами питания. Всем больным с подагрой с избыточной массой тела рекомендуют один-два раза в неделю проводить разгрузочные дни. С этой целью советуют рацион с низким содержанием пуринов, в котором содержатся творожно-кефирные блюда из расчета: 400 г нежирного творога и 500 г кефира, молочные или кефирные блюда – до 1,2 л в сутки.

Рекомендуемое количество овощных блюд – до 1,5 кг разных овощей в любом сочетании, кроме содержащих пурин. Овощи употребляют свежие, вареные, тушеные, запеченные.

Из фруктов лучше использовать яблоки и апельсины – до 1,5 кг в день.

Несмотря на показания необходимости проведения разгрузочных дней, тем не менее больным подагрой нельзя устраивать полностью голодные дни, поскольку голодание приводит к быстрому нарастанию содержания мочевой кислоты в крови (урикемии) с последующим развитием приступа подагры. Строгий диетический режим применяют в период ремиссии заболевания, а не во время острого приступа.

Диета № 7р: подагра, осложненная заболеванием почек

При заболевании почек на фоне подагры рекомендуют рацион диеты № 7р, в которой присутствует 75 % белка растительного происхождения.

Общая характеристика диеты: бессолевой рацион, достаточный по энергетической ценности, полноценный по химическому составу. Белок в основном растительного происхождения, без пуриновых соединений.

Химический состав диеты: белков – 70 г, жиров 80–90 г, углеводов 400–450 г.

Энергетическая ценность 2660–2900 ккал.

Блюда готовятся без соли, их отваривают, запекают, тушат – для всех этих способов кулинарной обработки можно использовать мультиварку, которая сохраняет витамины и другие полезные вещества.

Запрещаются: острые и соленые блюда, мясо, рыба, птица и продукты из них, копчености, консервы; мясные, рыбные, грибные отвары, соленья, фасоль, горох, щавель, алкоголь.

Диета № 7р может назначаться на длительный срок. При полиурии, когда моча выделяется часто и в большом объеме, к рациону добавляют продукты, богатые калием: курагу, чернослив, урюк, изюм; соки: виноградный, абрикосовый и другие, минеральную воду. В пищу добавляют лимонный сок, который, помимо улучшения вкусовых качеств блюд, оказывает ощелачивающее действие на мочу.

Перечень рекомендуемых блюд и продуктов диеты № 7р, которые можно готовить в мультиварке

• В мультиварке в режиме «Выпечка» можно приготовить хлеб и другие хлебобулочные изделия (пшеничный и ржаной);

• в режиме «Тушение» готовят вегетарианские супы из различных овощей (исключают бобовые, цветную капусту), борщи, свекольники, щи, окрошку, фруктовые супы;

• в режиме «Выпечка» или «Тушение» готовят блюда и гарниры из овощей. Можно использовать картофель, капусту, морковь, свеклу, кабачки, огурцы, помидоры, баклажаны;

• в режиме «Выпечка» готовят овощные запеканки, пудинги,

зразы, котлеты, рулеты, пудинги, шницель, омлеты;

• на пару в мультиварке можно приготовить овощи для салатов и винегретов;

• в режиме «Гречка» или «Плов» можно готовить блюда и гарниры из круп, макаронных изделий: каши, плов; голубцы, фаршированные, например, рисом и морковью; макароны с добавлением сливочного масла и сыра и т. д;

• мультиварка позволяет готовить молочные блюда: йогурт, ряженку, творог, молочный соус – их приготовление мы описывали выше.

Мультиварка для желающих похудеть (белковая диета)

Мультиварки отлично подходят для приготовления блюд из рациона белковой диеты. Белковая диета сейчас пользуется популярностью среди желающих похудеть. Суть этой диеты заключается в практически неограниченном употреблении белковых продуктов с низким содержанием жиров: постное мясо животных, птиц, яиц, творог, сыр. При этом из рациона стараются исключить углеводсодержащую пищу.

Овощи и фрукты принимают в пищу в ограниченных количествах, чтобы углеводы, содержащиеся в них, не «уравновесили» белки, поступающие в организм. Можно также употреблять немного орехов и кисломолочных продуктов.

Количество жиров диета не ограничивает, что делает ее привлекательной для людей, страдающих лишним весом и большим аппетитом. В результате данная диета является наиболее мягкой из всех существующих, так как практически не регламентирует количество съеденной пищи.

Адреналин и гормон роста, участвующий в регуляции обмена веществ, являются антидепрессантами, способствующими хорошему настроению человека. В результате диеты снижается потребность в еде и уменьшается аппетит. Исключаются из рациона кондитерские, хлебобулочные, макаронные изделия, крупы, картофель, сливочное масло, любые продукты, содержащие муку, сахар.

Белковая диета основана на том, что организм, лишенный углеводов, даже несмотря на то, что человек принимает белковую пищу, начинает страдать от «углеводного» голода и «уничтожает» оставшиеся запасы углеводов, при этом выводится и лишняя жидкость. В результате человек становится более стройным. Вторым этапом становится расход белкового запаса, а затем расщепляется жир. Эта диета была создана кардиологом Робертом Аткинсом на основе исследования, которое было опубликовано в журнале Американской медицинской ассоциации, а также в книгах: «Диетическая революция доктора Аткинса», «Новая диетическая революция доктора Аткинса».

Блюда из мультиварки: для снижения веса

♦ ***Гуляш из говядины с луком и кетчупом (6 порций).*** *2 ст. ложки растительного масла, 700 г лука, 700 г говядины, 2 ч. ложки соли, молотый перец по вкусу, 2–3 болгарских перца, 1/2 бутылки кетчупа, 3–4 ст. ложки соевого соуса, 3 зубчика чеснока, 400 г консервированных шампиньонов, соус «табаско», красное вино. Приготовление: 1 ч 45 мин.*

Разогревают 1 ст. ложку оливкового масла в чаше мультиварки, выставляют режим «Выпечка», кладут в масло половину нарезанного лука. Через 5 мин к луку добавляют нарезанное кубиками мясо, солят, перчат, также добавляют нарезанный перец, чеснок, соевый соус, вторую половину лука, добавляют воду. Выставляют режим «Тушение» (время готовки 1,5 ч). В результате мясо должно стать очень мягким. Отдельно готовят грибы, которые добавляют вместе с соусом «табаско».

Разогревают в сковороде 1 ст. ложку растительного масла и жарят вторую половину лука и грибы из банки. Добавляют в гуляш, приправляют паприкой, острым соусом «табаско» и вином (количество соуса и вина по вкусу).

♦ ***Печень, 1-й способ (6 порций).*** *600 г говяжьей печени, 1 луковица, 2–3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки. Приготовление: 40 мин.*

Печень промывают, очищают от пленок, нарезают небольшими кусочками, перемешивают. Лук нарезают полукольцами, выкладывают в мультиварку, куда предварительно налито растительное масло. Ставят режим «Выпечка» на 10 мин. После окончания цикла в мультиварку кладут печень, солят, перчат, смешивают с луком. Выставляют мультиварку в режим «Тушение». По окончании готовки все перемешивают силиконовой лопаткой и перекладывают в другую емкость.

♦ ***Печень, 2-й способ(4 порции)****. 500 г говяжьей печени, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 лавровый лист, соль, перец, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 35 мин.*

Печень моют, нарезают кубиками, солят, перчат. Луковицу мелко режут. В чашу мультиварки наливают растительное масло, затем кладут печень и лук, лавровый лист, поверх выкладывают сметану и разравнивают ложкой. Выставляют режим «Выпечка» на 35–40 мин.

♦ ***Печень, 3-й способ (10 порций).*** *1 кг говяжьей печени, 2–3 луковицы, 1 морковь, 50 мл сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец. Приготовление: 1 ч 50 мин.*

Печень моют, очищают от пленки, нарезают небольшими кусочками, наливают в мультиварку немного растительного масла, ставят режим «Выпечка» (время готовки 20 мин). Через 20 мин печень вынимают и выкладывают в отдельную посуду, а мультиварку ставят на режим «Тушение» (время готовки 30 мин) и готовят нарезанные лук и морковь вместе с томатной пастой, смешанной со сметаной.

По истечении процесса готовки смесь солят, перчат, к ней добавляют немного воды, выкладывают печень и снова ставят режим «Тушение» (время приготовления 1 ч).

♦ ***Азу из тушенки (6 порций).*** *1 банка говяжьей тушенки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист. Приготовление: 40 мин.*

Достают тушенку, отделяют жир и кладут его в чашу мультиварки, добавляют мелко нарезанный лук. Выставляют режим «Выпечка» на 15 мин. Нарезают мясо на кусочки, режут тонкой соломкой огурцы. Огурцы добавляют к луку и готовят вместе с ним в режиме «Выпечка» около 10 мин, затем туда же добавляют тушенку, томатную пасту, кладут лавровый лист, наливают немного воды. Ставят на «Тушение» на 25 мин.

♦ ***Говядина по-бургундски (6 порций).*** *1 кг постной говядины, 4 ст. ложки муки, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки молотого черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 2 стакана красного вина, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки сушеного тимьяна. Приготовление: 1,5 ч.*

В сухой мультиварочной чаше смешивают муку с солью и молотым черным перцем, затем в муку кладут кусочки говядины (приблизительно 4 ´ 4 см), обваливают в муке. Добавляют растительное масло, нарезанные лук и морковь, поливают вином, кладут лавровый лист и посыпают нарезанным чесноком и тимьяном. Выставляют режим «Тушение».

♦ ***Гуляш из говядины с луком и сладким перцем (6 порций).*** *1 кг филе говядины, 150 г свиного жира или растительного масла, 4 луковицы, 3 ст. ложки паприки, 1/2 ч. ложки уксуса, 50 мл воды, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка майорана, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 сладкий перец, черный молотый перец – по вкусу. Приготовление: 3 ч.*

Разогревают жир или растительное масло в мультиварке в режиме «Выпечка», добавляют нарезанный лук, паприку, смешанный с водой уксус, готовят 5 мин. Затем кладут нарезанное мясо, посыпают его солью, нарезанным чесноком, тмином, майораном, добавляют томатное пюре. Ставят режим «Тушение» (время готовки 2 ч), после чего открывают крышку, кладут нарезанный полосками перец и выставляют режим

«Выпечка» на 20 мин.

♦ ***Свиные шашлыки (6 порций).*** *600 г свинины, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза. Приготовление: 1,5 ч.*

Свинину промывают, нарезают кубиками, лук очищают, режут полукольцами. Хорошо перемешивают мясо с луком, чтобы лук дал сок. Чеснок выдавливают, добавляют к мясу, солят, перчат, кладут майонез, перемешивают. Мясо с луком выкладывают в мультиварку, ставят режим «Тушение».

♦ ***Гуляш из свинины (6 порций).*** *500 г свинины, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 1 сладкий перец, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки сметаны, 2 стакана воды. Приготовление: 1,5 ч.*

Свинину промывают, нарезают кубиками, солят, перчат, выкладывают кусочки свинины в чашу мультиварки и готовят в режиме «Выпечка» 20 мин. Затем добавляют лук и морковь. В режиме «Выпечка» готовят еще 10 мин.

Помидор, перец моют, режут ломтиками, добавляют к гуляшу. Разводят томатную пасту в сметане, вливают в чашу мультиварки, кладут лавровый лист, ставят на «Тушение» на 1 ч.

♦ ***Свинина с яблоками (6 порций).*** *600 г свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 яблоко, соль, перец, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка горчицы. Приготовление: 1,5 ч.*

Свинину нарезают кубиками, мелко режут лук. Наливают в чашу мультиварки масло, кладут нарезанный лук. Ставят в режим «Выпечка» на 30 мин. Через 10 мин после начала готовки добавляют кусочки мяса. По окончании процесса мясо солят, перчат, добавляют сметану, горчицу, лавровый лист. Выставляют режим «Тушение» на 1 ч. Через 40 мин добавляют нарезанное яблоко.

♦ ***Бефстроганов из говядины (7 порций).*** *700 г мяса говядины или телятины, 2–3 луковицы, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, 1 ст. ложка растительного масла, соль. Приготовление: 1 ч.*

Мясо промывают, нарезают поперек волокон брусочками толщиной около 2 см, слегка отбивают молотком, как на отбивные. Лук очищают, режут крупными полукольцами. В чашу мультиварки вливают растительное масло, добавляют нарезанный лук, включают режим «Выпечка» на 5 мин. Когда лук станет прозрачным, добавляют мясо, перемешивают, устанавливают режим «Выпечка» на 8–10 мин. Затем мясо солят, смазывают томатной пастой и сметаной, перчат. Закрывают крышку, выставляют режим «Тушение» (время готовки 40 мин).

♦ ***Скумбрия с морковью и болгарским перцем (4 порции).*** *2*

свежезамороженные скумбрии, 2 луковицы средних размеров, 1 небольшая морковь, 1 болгарский сладкий перец небольших размеров, 50 мл сметаны, приправа для рыбы, 3 ст. ложки растительного масла, соль. Приготовление: 40 мин.

Рыбу предварительно размораживают, очищают от внутренностей и моют, отделяют филе от костей. Затем мякоть рыбы нарезают на небольшие порционные кусочки. Морковь моют, очищают, натирают на терке, сладкий болгарский перец нарезают полосками. В чашу вливают растительное масло, затем поочередно слоями укладывают в емкость мультиварки порционные кусочки рыбы, морковь и лук, посыпают приправой, солят, заливают сметаной. Готовят скумбрию в режиме «Выпечка» 40 мин.

♦ ***Телятина (4 порции).*** *400 г телятины, 1 морковь средних размеров, 1 крупная луковица, 1 ч. ложка сухого тимьяна, соль, черный молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ч. ложка натертой лимонной цедры (сок лимона и цедра, которые применяют в рецепте, придают телятине тонкую кислинку и создают щелочную реакцию в организме). Приготовление: 1 ч 45 мин.*

Вымытую и нарезанную телятину предварительно обжаривают в режиме «Выпечка» в течение 5 мин. Морковь моют, очищают, режут на брусочки, лук нарезают полукольцами, закладывают в мультиварку к мясу, солят, поливают соком лимона, всыпают перец и тимьян, цедру, вливают воду. Готовят в режиме «Выпечка» еще 40 мин. В процессе готовки несколько раз перемешивают мясо с овощами. По окончании процесса готовки еще 1 ч готовят в режиме «Тушение».

♦ ***Курица в сметане (6 порций).*** *700 г куриного бедра без кожицы, 2 луковицы, 1 ст. ложка сметаны, 2 лавровых листа, соль, 2 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец. Приготовление: 1,5 ч.*

В чашу наливают растительное масло и в течение 8 мин нагревают его в режиме «Выпечка». Лук очищают, режут полукольцами. Куриные бедрышки промывают, солят, перчат, выкладывают в разогретое масло. Включают режим «Выпечка» и готовят 15 мин, затем мясо переворачивают и готовят еще 15 мин. После этого выставляют время готовки 40 мин в том же режиме, добавляют лук, сметану, лавровый лист, закрывают крышку. После окончания процесса добавляют немного воды, выставляют режим «Молочная каша» на 10–15 мин.

♦ ***Индейка по-дачному.*** *Лук, филе индейки, болгарский перец, грибы (опята), зелень, соль, черный молотый перец. Приготовление: 1,5 ч.*

Филе индейки промывают, нарезают ломтиками. Лук и болгарский перец режут полукольцами. Грибы моют, режут, добавляют к мясу, солят, перчат, перемешивают. Все компоненты кладут в чашу мультиварки (воду не добавляют).

Плотно закрывают мультиварку крышкой, ставят режим «Тушение». В процессе приготовления желательно несколько раз все тщательно перемешать.

♦ ***Говяжий язык (6 порций).*** *1 кг говяжьего языка, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, молотый черный перец, соль, вода. Приготовление: 30–40 мин.*

Язык тщательно промывают, очищают от пленки. Морковь, корень петрушки, лук моют и очищают. В чашу мультиварки целиком кладут язык, лук, морковь, корень петрушки. Оставшийся объем заполняют водой. Выставляют программу работы мультиварки: «Тушение». После окончания варки язык извлекают, еще раз очищают от оставшейся твердой кожицы, после этого язык снова помещают в мультиварку, добавляют специи. Выставляют режим работы «Мультиповар» (время готовки 10–30 мин). По окончании программы язык готов к употреблению. Его можно нарезать продольными кусочками и подавать в теплом или охлажденном виде.

♦ ***Мясной рулет.*** *Свиная рулька, соль, перец, лавровый лист, петрушка, укроп, чеснок. Приготовление: 6 ч.*

Для начала готовим свиную рульку: лучше выбрать переднюю ножку, ее тщательно моют, наливают воды столько, чтобы она покрыла ножку, добавляют соль, перец горошком и лавровый лист, готовят в мультиварке на режиме «Тушение» 6 ч. После того как рулька готова, выкладывают ее на фольгу и разделывают – делают разрез вдоль кости, аккуратно снимают филе, разворачивают в пласт, по вкусу солят, перчат, натирают чесноком. Зелень мелко режут и посыпают весь пласт филе. С помощью фольги филе от рульки сворачивают рулетом и ставят в холодильник на 12 ч (удобно оставить на ночь).

♦ ***Уха (3 порции).*** *500–600 г рыбы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, приправа для рыбы, соль, черный перец горошком, лист лавровый, пучок зелени, вода. Приготовление: 20 мин.*

Морковь, картофель, корень петрушки и лук моют, очищают от кожуры, нарезают кубиками. В чашу мультиварки кладут рыбу, лук, морковь, корень петрушки, соль, приправу для рыбы. Наливают воду в чашу. Выбирают режим «Мультиповар», варят уху в течение 15 мин. В готовую уху добавляют пару листиков лаврового листа, 2–3 горошины перца и зубчик чеснока, готовят еще 5 мин в этом же режиме. Перед тем как подать рыбную уху, ее можно посыпать нарезанной зеленью.

♦ ***Курица с грибами (6 порций).*** *2 куриные грудки, 0,5 кг свежих грибов, 3–4 луковицы, соль, перец, 250 г сыра. Приготовление: 1,5–2 ч.*

Куриные грудки промывают, режут небольшими кусочками. Грибы моют, нарезают пластами. Лук нарезают кольцами, сыр натирают на крупной терке. Сначала наливают немного растительного масла в чашу мультиварки, мясо, грибы, лук укладывают в мультиварку слоями. Первым слоем кладут курицу, дальше – грибы, лук, картофель, сыр. Включают режим «На пару», за 1,5–2 ч блюдо готовится.

♦ ***Мясная солянка (4 порции).*** *400 г мяса, 200 г сырокопченых ребрышек, 300 г мясных субпродуктов (язык, почки, печень и пр.), 500 г бульона, 1 морковь, 3 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 соленых огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, черный перец горошком, соль, 50 г каперсов, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 1 лимон, 2 ст. ложки сметаны, 50 г черных маслин. Приготовление: 1,5–2 ч.*

Моют и очищают овощи, нарезают. Промывают мясо, нарезают кубиками. В чашу мультиварки наливают растительное масло, в него кладут нарезанные овощи. Выставляют режим «Выпечка» на 15 мин. В готовые овощи кладут ребрышки, субпродукты и нарезанное мясо, вливают бульон, накрывают крышкой, включают режим «Тушение» и готовят 1,5–2 ч. Нарезают брусочками соленые огурцы. За 30 мин до завершения процесса, добавляют в мультиварку огурцы, томатную пасту, перец горошком, каперсы, лавровый лист, специи, поливают соком лимона. Если солянка получится слишком густой, можно добавить в нее кипяток или бульон. После окончания готовки солянку переливают в супницу и подают на стол, добавляя в каждую тарелку сметану, маслины, посыпают зеленью петрушки.

♦ ***Котлеты (10 порций).*** *500 г свинины, 800 г говядины, 250 г куриного филе, 2 большие луковицы, 2 зубчика чеснока, соль, черный молотый перец, 100 г измельченного имбиря. Приготовление: 30 мин.*

Готовят фарш из разных видов мяса, измельчают лук и чеснок, вводят в фарш, солят, перчат, перемешивают, формируют котлеты, выкладывают их на дно чаши мультиварки (ее с предварительным смазывают растительным маслом), в один слой. Включают режим «Выпечка», обжаривают котлеты по 15 мин с каждой стороны. Если после окончания процесса добавить воду или бульон, выставить режим «Тушение» на 20 мин, то получатся более мягкие и нежные котлеты. Также можно готовить это блюдо в режиме «Варка на пару», тогда получатся диетические котлеты.

♦ ***Мясо с грибами (10 порций).*** *700 г мясного филе, 500 г*

свежих грибов (шампиньоны, белые, подосиновики), 1 луковица средних размеров, 1 небольшая морковь, соль, перец молотый, 50 мл сметаны, 1 ст. ложка растительного масла. Приготовление: 1 ч 15 мин.

Мясо моют, нарезают на кубики. Чашу смазывают растительным маслом, кладут мясо. Выставляют режим «Выпечка» на 25 мин. Морковь, лук моют, очищают, нарезают, грибы моют, режут. Компоненты добавляют к мясу, солят, перчат, готовят в режиме «Тушение» еще 25 мин. За 5 мин до окончания готовки вливают сметану. Если мясо получатся слишком сухим, в процессе приготовления добавляют воду.

♦ ***Рыба под омлетом, тушеная.*** *Несколько стеблей сельдерея, филе рыбы (лучше выбрать треску, минтай), 1 луковица, 4–5 яиц, 20 мл молока, 50 мл сметаны, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1 ч.*

Готовят омлет. Яйца взбивают с молоком, солят. Филе рыбы промывают, нарезают на порционные куски, стебли сельдерея моют, нарезают. Режут лук. В чашу мультиварки вливают растительное масло, выставляют программу «Выпечка».

Все продукты укладываются в подготовленную и смазанную растительным маслом чашу мультиварки слоями, солят, перчат, сверху слои заливаются яичной смесью. Готовят 1 ч в режиме «Тушение». После окончания готовки рыбу под омлетом выкладывают на отдельное блюдо, посыпают зеленью укропа и петрушки.

♦ ***Говядина с черносливом (8 порций).*** *700 г филе говядины, 2 небольшие луковицы, 1/2 стакана нарезанного чернослива, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки томатной пасты, черный перец молотый, соль. Приготовление: 45 мин.*

Филе говядины промывают, нарезают на кусочки. Лук режут полукольцами. Чернослив тщательно моют, нарезают. В чашу мультиварки слоями выкладывают кусочки мяса, нарезанный лук, сверху добавляют соевый соус, томатную пасту, солят, перчат. Смесь оставляют в чаше на 20 мин для настаивания. Затем нарезанный чернослив выкладывают в чашу поверх мяса и заливают водой до верхнего слоя. Устанавливают режим «Варка» (время готовки 30 мин).

* * *

Белковая диета имеет не только плюсы. Во-первых, она не является сбалансированной, так как организм не только лишается материала для откладывания жира, но не поступают также и

витамины, аминокислоты и другие полезные вещества, которые содержатся в запрещенных продуктах. В результате волосы могут стать тусклыми и тонкими, ногти начнут ломаться (так как организм теряет кальций), кожа приобретет нездоровый оттенок, не исключена быстрая утомляемость, неспокойный сон.

Прием витаминов искусственного происхождения обычно при такой диете пользы не приносит. Еще один минус – при употреблении только богатых белками продуктов в первую очередь разрушается мышечный белок, и лишь затем сгорает жир, то есть сначала ослабляется мышечная система и только потом уменьшаются жировые отложения; именно это может стать причиной слабости и утомляемости. Также увеличивается холестерин в крови.

Кроме того, при подобной диете повышается нагрузка на почки. Чтобы снизить эту нагрузку, рекомендуется принимать больше жидкости, минеральной воды: ежедневно нужно выпивать не меньше 1,5 л кипяченой или минеральной воды. Если диету переносить тяжело, можно пить еще больше, воду перед приемом подогревать.

Белковую диету не рекомендуют пожилым людям, так как помимо потери кальция увеличивается риск появления тромбов из-за повышения свертываемости крови. Нельзя ее использовать и при проблемах с почками, хронических желудочно-кишечных заболеваниях, колитах, подагре. В остальных случаях эту диету можно проводить один раз в год и не более двух недель (диета более трех недель приводит к дисфункции почек).

Использовать белковую диету стоит людям молодым, ведущим активный образ жизни, у которых избыток веса не так значителен. А вот людям малоподвижным, страдающим ожирением, на нее переходить не стоит.

Мультиварка для диеты при болезнях почек (низкобелковая диета)

При болезнях почек рекомендуют низкобелковую диету. Считается, что готовка при низкобелковой диете трудоемка, однако мультиварка может справиться со всеми задачами. Количество белков, которые больной человек может употреблять, определяет врач по результатам анализов: общее суточное потребление может составлять от 35 до 60 г белка. Существенно ограничивается потребление соли. Люди, придерживающиеся низкобелковой диеты, должны существенно сократить употребление фосфата. Добавки в готовых продуктах питания и напитках с содержанием фосфата, согласно нормам ЕС, обозначаются следующим образом: E 338, E 339, E 340, E 341, E 450a, E 450b, E 450c, E 540, E 543, E 544. Сокращать содержание калия в пище требуется обычно лишь на продвинутой стадии болезни. В таком случае обращаются за консультацией к диетологу.

При низкобелковой диете важно, чтобы организм не начал потреблять аутогенный белок, поскольку тогда возникнет мышечная атрофия. Поэтому при маленьком количестве употребляемого белка потребление жиров и углеводов должно оставаться на прежнем уровне, они будут давать энергию организму (энергетическая ценность пищи должна составлять 35 ккал/кг/вес тела). При такой диете недостаток питания очень опасен, и снижение веса тела нежелательно (снижать вес требуется только в исключительных случаях по медицинским показаниям). Если человек с заболеванием почек теряет вес, то ему обязательно нужно проконсультироваться у лечащего врача. Рекомендуется взвешиваться каждый день.

При составлении меню для больного с хроническим заболеванием почек в начальной стадии рекомендуют снизить потребление белков до половины дневной нормы здорового человека. Всем остальным предпочитают животные белки и белки картофеля. Из рациона исключают муку и продукты из нее. Вместо муки используют кукурузный и картофельный крахмал. Пшеничный хлеб заменяют картофельным хлебом (при его изготовлении используется картофель, кукурузный крахмал и ржаная мука). Для изготовления выпечки – бисквитов, печенья и кексов – вместо муки также применяют картофельный крахмал

(по вкусу и качеству такое изделие не будет уступать привычному мучному).

При любом заболевании почек исключают из рациона соленья, маринады, консервы, постное мясо и рыбу, крупы, перец, уксус, острые сыры, любые копчености, жареные блюда, из фруктов – цитрусовые. Нельзя пить кислые соки, а также кофе. В блюдах не должна присутствовать соль (или врач укажет, в каком количестве ее можно употреблять).

К рекомендованным продуктам можно отнести: мясные и рыбные бульоны, растительное и сливочное масло, сливки, жирный творог, молоко, не острые твердые и плавленые сыры, овощи (особенно огурцы), все корнеплоды, бобовые, ягоды (особенно клюква и арбузы), сахар мед, ячменный кофе. Из специй и пряностей очень приветствуются укроп, тмин, майоран, ваниль и корица. Ограниченно можно есть блюда из куриных яиц, жирного мяса и рыбы, нежирного творога. Такую пищу можно позволить употреблять один раз в два дня.

Диета при болезни почек рекомендует готовить блюда на пару, отваривать или запекать без корочки. Все эти рекомендации легко исполнить, используя возможности мультиварки.

Блюда из мультиварки: при болезнях почек

♦ ***Картофель в сливках (3 порции).*** *6 средних картофелин, 2 зубчика чеснока, 200 мл сливок, 100 г неострого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, несколько веточек укропа и зеленого лука. Приготовление: 50 мин.*

Картофель моют, очищают, нарезают кругами толщиной 0,5–0,7 см. Растительное масло наливают в чашу мультиварки, затем мультиварку включают в режим «Выпечка» на 5 мин, чтобы масло нагрелось. Чеснок очищают и мелко шинкуют, выкладывают в разогретое растительное масло, обжаривают 5 мин в том же режиме, засыпают нарезанный картофель, заливают его сливками, посыпают тертым сыром, дают постоять 25 мин. Снова включают режим «Выпечка» (время готовки 40 мин).

♦ ***Картофель по-деревенски (2 порции).*** *500 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, несколько веточек укропа, петрушки, зеленого лука. Приготовление: 40 мин.*

Морковь и лук моют, очищают от кожуры, промывают снова и нарезают. Растительное масло заливают в чашу мультиварки, выкладывают в него лук и морковь, готовят 5 мин в режиме «Выпечка». Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, кладут в мультиварку, добавляют томатную пасту, сметану, перемешивают. Закрывают крышку мультиварки, выставляют режим «Тушение» на 35 мин.

♦ ***Картофель с грибами (2 порции).*** *400 г картофеля, 2 луковицы, 100 г белых грибов (свежие или размоченные сушеные), 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, 1 лавровый лист, пучок зелени укропа и петрушки. Приготовление: 45 мин.*

Грибы моют, нарезают. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками. В чашу мультиварки наливают растительное масло, засыпают нарезанный картофель, посыпают нарезанным луком, добавляют грибы, поливают сметаной, кладут лавровый лист, выставляют режим «Тушение». После окончания готовки картофель посыпают нарезанной зеленью и сразу подают на стол.

♦ ***Картофель тушеный (4 порции).*** *5 картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 стакан воды, 2 лавровых листа, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сметаны, пучок свежего укропа. Приготовление: 1 ч.*

Картофель моют, очищают, нарезают кубиками. Мелко нарезают лук. В чашу наливают растительное масло, в него выкладывают нарезанный лук. Включают режим «Выпечка» и

обжаривают лук с картошкой 15 мин. Затем крышку открывают, добавляют нарезанный чеснок, сметану, кладут лавровый лист, заливают водой. Ставят режим «Тушение» (время готовки 45 мин).

♦ ***Картошка с сыром (4 порции).*** *7–8 картофелин (около 800 г), 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сухих приправ, 1/2 ч. ложки натертого сухого чеснока, 50 г неострого сыра, 50 мл молока или воды. Приготовление: 40 мин.*

Картофель моют, очищают, нарезают кружками. В чашу мультиварки наливают растительное масло, выкладывают нарезанный картофель, заливают молоком или водой, посыпают натертым сыром, сухими приправами, чесноком. Закрывают крышку, выставляют режим «Молочная каша». После готовности картофель разминают в пюре.

♦ ***Стручковая фасоль (4 порции).*** *500 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 зубчика чеснока, укроп. Приготовление: 30 мин.*

Стручковую фасоль промывают и нарезают. В чашу мультиварки добавляют масло и чеснок, пропущенный через пресс. Выставляют режим «Выпечка» на 30 мин. Сначала кладут чеснок на 5 мин, затем добавляют нарезанную стручковую фасоль. Готовят еще 25 мин в том же режиме.

♦ ***Нутовый плов (4 порции).*** *1 1/2 стакана нута, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка оливкового масла, 15 зубчиков чеснока, кинза, 2 стакана воды. Приготовление 1 ч 30 мин.*

Нарезают лук и готовят его 5–6 мин, включив мультиварку в режим «Выпечка». Нарезают морковь брусочками, добавляют ее к луку, готовят все вместе еще 6 мин в том же режиме. После этого добавляют нут, воду, чеснок. Переключают мультиварку на режим «Плов». Когда прозвучит сигнал о готовности, нужно добавить оливковое масло и кинзу. Переключают мультиварку на режим «Подогрев» и оставляют настаиваться на полчаса. После готовности плов из нута выкладывают в отдельную тарелку и подают на стол.

♦ ***Суп с зеленой чечевицей (3 порции).*** *1 стакан зеленой чечевицы, 3 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, 1 вареное яйцо. Приготовление: 2 ч.*

Чечевицу замачивают на несколько часов. Картофель, морковь, лук очищают и нарезают. В чашу мультиварки наливают растительное масло, кладут нарезанные лук и морковь. Ставят режим «Выпечка» на 20 мин и обжаривают. После готовности овощей в чашу кладут картофель, чечевицу, лавровый лист, заливают водой, включают режим «Тушение» на 1,5 ч. Подают суп

с нарезанным отваренным яйцом.

♦ ***Гороховый суп с шампиньонами (4 порции).*** *300 г шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 1 стакан гороха, 4 картофелины, 2 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 1,5 л горячей кипяченой воды. Приготовление: 1 ч.*

Предварительно на несколько часов замачивают горох. Грибы моют и нарезают. Режут тонкой соломкой морковь и лук. Картофель очищают, режут кубиками. В чашу мультиварки наливают растительное масло, ставят в режим «Выпечка», кладут в чашу нарезанные грибы, лук, морковь. Готовят 20 мин. Затем добавляют картофель, горох, лавровый лист, наливают воду. Выставляют режим «Тушение» (время приготовления 40 мин).

♦ ***Суп с красной фасолью (4 порции).*** *1 стакан красной фасоли, 1 морковь, 1 луковица, 4 картофелины, 2 л воды, 1 лавровый лист, 1 горошина перца, 3 ст. ложки растительного масла, несколько веточек укропа и петрушки. Приготовление: 1 ч.*

Фасоль замачивают на несколько часов. Картофель, морковь, лук очищают, нарезают. В чашу микроволновки наливают растительное масло, выкладывают нарезанные овощи, фасоль, добавляют воду, лавровый лист. Закрывают крышку и включают режим «Тушение» на 1 ч.

> Фасоль лучше замачивать в соленом растворе, первую воду из-под фасоли нужно слить, ее нельзя употреблять в пищу. Можно варить фасоль без замачивания, если добавить 1 ч. ложку сахара, или варить с листом сухой ламинарии.

♦ ***Суп со стручковой фасолью (4 порции).*** *1 морковь, 1 луковица, 4 картофелины, 300 г стручковой фасоли, 1 помидор, 1 лавровый лист, 1,5 л кипяченой горячей воды, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1 ч 10 мин.*

Кладут в чашу мультиварки нарезанные морковь, лук, помидор, включают режим «Выпечка» на 40 мин, иногда помешивая. Когда приготовится, добавляют нарезанный брусками картофель, нарезанную стручковую фасоль, лавровый лист. Наливают воду, закрывают крышку и включают режим «Тушение» на 30 мин. Затем включают «Подогрев» на 15 мин.

♦ ***Суп с красной фасолью и квашеной капустой (4 порции).*** *300 г красной фасоли, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г квашеной капусты, 1/2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1 ч.*

Фасоль предварительно замачивают в воде на несколько часов. Картофель, морковь, лук моют, очищают, нарезают кубиками. В чашу мультиварки наливают горячую кипяченую

воду, кладут фасоль, квашеную капусту, растительное масло, томатную пасту. Включают режим «Тушение» на 1 ч.

♦ ***Суп с коричневой чечевицей (4 порции).*** *1 луковица, 1 морковь, 3 картофелины, 1 помидор, 1 стакан коричневой чечевицы, 1,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла, пучок зелени. Приготовление: 1 ч.*

Коричневую чечевицу предварительно замачивают. В чашу мультиварки добавляют растительное масло. Нарезают лук, морковь, картофель. В чашу кладут нарезанные лук и морковь. Включают режим «Выпечка», готовят 15 мин. Затем крышку открывают, наливают воду, добавляют картофель и чечевицу. Включают режим «Тушение». После готовности добавляют зелень, затем ставят в режим «Подогрев» на 5 мин.

♦ ***Рагу из нута (4 порции).*** *2 стакана нута, 2 головки очищенного чеснока, 4 стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1 ч 50 мин. Для соуса: 2 небольших помидора, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки томатной пасты. Приготовление: 20 мин.*

Нут замачивают на 8 ч в холодной воде, потом сливают воду, в которой он стоял, и наливают новую. Не солят. Выставляют «Варка на пару» на 10 мин, после этого ставят на 1,5 ч на режим «Тушение». Если готовка закончится, а в кастрюле еще остается вода, ее сливают. Нут вынимают из чаши и выкладывают в отдельную емкость. В чашу наливают растительное масло, добавляют нарезанный кольцами лук, выставляют режим «Выпечка» на 10 мин.

Готовят соус: компоненты смешивают в блендере до однородной массы (если смесь получилась чересчур густой, добавляют немного воды). Выставляют режим «Тушение» на 10 мин. Затем в соус выкладывают нут, включают режим «Варка на пару» на 10 мин.

♦ ***Баклажан с помидорами (2 порции).*** *1 баклажан, 4 крупных помидора, 1 луковица, 1 перец, зелень, 1 стакан зеленой чечевицы, 2 стакана фасоли, 1 1/2 стакана воды. Приготовление: 2 ч.*

Фасоль и чечевицу замачивают на несколько часов. Затем выкладывают в мультиварку, ставят режим «Варка» на 1,5 ч, потом можно включить режим отсрочки на нужное время. Режут очищенный баклажан, зелень, лук, помидоры, все перемешивают с фасолью, ставят в режим «Гречка» на 30 мин.

♦ ***Нут с овощами на пару (3 порции).*** *1 стакан нута, 2 стакана воды, 1 морковь, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 ч. ложка натертого имбиря, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка куркумы. Приготовление: 1 ч 15 мин.*

Нут перед готовкой обязательно замачивают на несколько часов. Затем нут высыпают в чашу мультиварки, заливают водой, ставят режим «Тушение» на 1 ч. Овощи моют, очищают, нарезают, добавляют к нуту вместе со специями, ставят в режим «Варка на пару» на 15 мин. Затем нут с овощами достают из мультиварки и перекладывают на тарелку.

♦ ***Фасоль с грибами и луком.*** *Консервированная фасоль белая, 3 ст. ложки растительного масла, 300 г замороженных опят, 1 луковица. Приготовление: 1 ч.*

Размораживают грибы. Нарезают лук, выкладывают в чашу мультиварки, поливают растительным маслом. Ставят режим «Выпечка» (время готовки 1 ч). Через 10 мин добавляют грибы и продолжают готовить еще 20 мин. Потом добавляют консервированную фасоль. Готовят еще 30 мин в том же режиме.

♦ ***Гороховая каша (3 порции).*** *2 стакана гороха, вода. Приготовление: 25 мин.*

Горох предварительно замачивают на несколько часов, затем его промывают, выкладывают в чашу для готовки, заливают водой на 2 см выше уровня гороха, ставят режим «Тушение» на 25 мин. Затем перекладывают готовый горох в другую емкость и разминают до состояния пюре.

♦ ***Горох.*** *1 стакан гороха, 3 стакана воды. Приготовление: 2 ч.*

Горох перебирают и промывают, пока слитая вода не станет прозрачной. Закладывают промытый горох в чашу мультиварки и заливают водой. Можно посолить сразу, а можно – через 1 ч в процессе приготовления. Выбирают режим «Тушение» (время готовки 2 ч). В режиме «Тушение» мультиварка работает как медленноварка. При этом внешний вид горошин может оставаться неизменным, то есть спустя 2 ч они будут выглядеть целыми. Однако, если начать их разминать, они легко рассыпаются в пюре. Готовое пюре из гороха можно полить сметаной, посыпать свежей зеленью и специями. Можно использовать его в качестве начинки, соединить с обжаренным луком, помидорами, сладким перцем.

♦ ***Фасоль.*** *Фасоль, вода.*

Рассмотрим 2 варианта рецепта.

Фасоль замачивают, воду сливают, затем фасоль выкладывают в чашу мультиварки, доливают жидкость до метки 1,5 л. Не солят. Включают режим «Тушение» на 1,5 ч. Обычно этого времени хватает, чтобы фасоль стала мягкой, но фасолинки при этом остались целыми. После того как фасоль при варке становится мягкой, откладывают часть фасоли вместе с отваром. Из такой фасоли в дальнейшем можно будет приготовить, например, блюдо в томатном соусе. Готовая фасоль также хороша

для салатов, винегрета, десертов.

Другую часть не вынимают из мультиварки, накрывают крышкой и оставляют на некоторое время, чтобы блюдо остывало медленно. В оставшуюся в мультиварке фасоль кладут мелко нарезанные лук, чеснок, лавровый лист, перец горошком. Можно добавить овощи: например, перец болгарский, капуста, кабачки, тыква. Включают режим «Варка на пару» (время 1 ч 10 мин) или включают режим «Тушение» еще на 1,5 ч, чтобы получить вкусное рагу из овощей и фасоли.

♦ ***Фасоль с орехами (2 порции).*** *200 г фасоли, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 20 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, разрешенные приправы. Приготовление: 1 ч 15 мин.*

Фасоль, замоченную предварительно на несколько часов, промывают, выкладывают в мультиварку и заливают водой. Включают режим «Тушение» на 30 мин. Лук мелко нарезают, морковь трут на терке, выкладывают в разогретое в чаше мультиварки растительное масло, готовят в режиме «Выпечка» 15 мин. Добавляют мелко нарезанные помидоры, сверху кладут готовую отваренную фасоль. Готовят 30 мин в режиме «Тушение». После окончания процесса добавляют измельченные грецкие орехи. Перед подачей на стол в блюдо кладут мелко нарезанную зелень.

♦ ***Лобио, суп из красной фасоли (4 порции).*** *1 стакан красной фасоли, 2 зубчика чеснока, пучок кинзы, несколько стеблей сельдерея, 2 луковицы, пучок укропа, 1/2 ч. ложки винного уксуса (или разваренную кислую сливу), вода. Приготовление: 1 ч.*

Фасоль замачивают в холодной воде на несколько часов, затем воду сливают, фасоль промывают, выкладывают в чашу мультиварки, заливают свежей водой, выставляют режим «Варка на пару» на 5 мин. Пассеруют нарезанный лук в растительном масле, добавляют к фасоли, добавляют воду, включают режим «Гречка». Вместе перетирают чеснок, зелень сельдерея, кинзу (можно в блендере), добавляют к фасоли. Когда фасоль будет готова (она должна иметь разваренный вид), ее разминают, превращают в пюре. Иногда добавляют измельченные грецкие орехи. Можно готовый суп-пюре готовить в режиме «Варка на пару» еще 5 мин. Перед подачей на стол добавляют винный уксус или разваренную кислую сливу, посыпают нарезанной зеленью укропа. Суп-пюре получается густым, и еще более он густеет при остывании. С супом можно подавать различные сыры: сулугуни, овечий и козий сыр.

♦ ***Картофельный хлеб (6 порций).*** *250 мл молока, 3 ст. ложки растительного масла, 400 г кукурузного крахмала, 250 г*

картофельного пюре, 50 г ржаной муки, 1 пакетик дрожжей, тмин или майоран, 1 ст. ложка сахара. Приготовление: 30 мин.

Нагревают молоко до горячего состояния (около 45 °С), наливают его в глубокую миску, добавляют сахар и дрожжи. Перемешивают, ставят на батарею или теплую плиту на 5–10 мин до появления дрожжевых пузырьков.

В дрожжевую массу добавляют масло, специи, немного разогретого до теплого состояния картофельного пюре, просеянные крахмал и муку. Замешивают мягкое тесто, оставляют на батарее или теплой плите до увеличения объема; когда оно увеличится в два раза, его приминают рукой и дают снова подняться. Затем тесто делят на 2–3 части и укладывают в форму или же формируют батоны и кладут в чашу мультиварки. Ставят режим «Выпечка» (время готовки 20–30 мин). Готовый хлеб смазывают растительным маслом и накрывают пергаментом, дают ему остудиться.

♦ ***Камбала, тушенная с картофелем (3 порции).*** *2 луковицы, 2 моркови, 1,5 кг камбалы, 800 г картофеля, 6 помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны. Приготовление: 1 ч 45 мин.*

Картофель моют, очищают, нарезают тонкими кружками. На дно мультиварки наливают растительное масло. Лук нарезают полукольцами, морковь натирают на крупной терке, все выкладывают в чашу мультиварки и готовят в режиме «Выпечка» 15 мин. Камбалу моют, очищают, выкладывают поверх готовых овощей, смазывают сверху сметаной. Поверх нее кладут слой нарезанного картофеля. Верхний слой – нарезанные кружками помидоры. Готовят в режиме «Тушение» 1,5 ч.

♦ ***Пирог миндальный (8 порций).*** *Для теста: 200 мл сливок, 4 яйца, 400 г муки, 1/2 стакана сахара, 1 пакетик разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара. Для пропитки: 125 г растопленного масла, 1/2 стакана сахара, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки лимонного сока, 50 г миндаля, 50 г ядер грецких орехов. Приготовление: 40 мин.*

Готовят тесто. Смешав все компоненты, выкладывают массу в мультиварку при режиме «Выпечка» (время готовки 40 мин). Если пирог кажется влажным после 40 мин выпечки, его оставляют в мультиварке при режиме «Подогрев» на 20–30 мин.

Готовят пропитку. Смешивают все компоненты (орехи кладут в блендер и измельчают их до крошки). Готовый пирог аккуратно вынимают из мультиварки, выкладывают на большое блюдо и из соусника равномерно поливают пропиткой.

♦ ***Фаршированные овощи.*** *Помидоры, кабачки, баклажан. Для фарша: картофель, пассерованный лук, сушеный базилик.*

Овощи моют, разрезают пополам, аккуратно вынимают сердцевину. Готовят фарш. Картофель моют, очищают, нарезают, выкладывают в мультиварку, добавляют пассерованный лук, базилик, выставляют режим «Тушение» на 30 мин. Готовый фарш выкладывают в овощи, снова выставляют режим «Тушение» на 40 мин.

♦ ***Кольца кальмаров в сметане.*** *Очищенные кальмары, лук, сметана, приправа для рыбы. Приготовление: 1 ч.*

Режут кальмары колечками, обжаривают в режиме «Выпечка» 20 мин, добавляют лук, нарезанный кольцами, готовят еще 10 мин. Добавляют приправу, сметану, ставят на режим «Тушение» на 30 мин.

♦ ***Рисовый пудинг с изюмом (6 порций).*** *1 1/2 стакана риса, 1 1/2 стакана молока, 4 1/2 стакана воды, 3 яйца, 4 ст. ложки сахара, 1 стакан изюма, 1 пакетик ванилина, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1 ч 15 мин.*

Готовят кашу рисовую молочную сладкую. Рис предварительно замачивают, затем варят в молоке в режиме «Молочная каша», вынимают из чаши мультиварки в отдельную емкость. Изюм замачивают в кипятке на 15 мин, затем смешивают с кашей, добавляют ваниль, сахар. Массу тщательно вымешивают. Яйца моют, разбивают, разделяют на желтки и белки, желтки взбивают с 2 ложками сахара, добавляют туда ванилин, кашу, изюм, перемешивают. Взбивают белки с 2 оставшимися ложками сахара и вводят в получившуюся смесь. Перемешивают. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, выкладывают в нее рисовую массу. Ставят режим «Выпечка» на 60 мин. После окончания готовки дают пудингу остыть в кастрюльке. Остывший пудинг перекладывают на блюдо. Подают к чаю как десерт, можно подавать в качестве второго блюда с фруктами.

♦ ***Чизкейк овощной с творогом (6 порций).*** *2 чашки промытого, неочищенного, натертого на терке цукини, 1 натертая морковь, 1 небольшой болгарский перец, 500 г рикотты, 1/2 чашки тертого пармезана, 2 мелко порубленных луковицы шалота, 2 зубчика мелко порубленного чеснока, 1/4 чашки нарезанного укропа, цедра 1 лимона, 2 взбитых яйца, 1/3 чашки козьего сыра для посыпки, 2 ст. ложки без горки картофельного крахмала. Приготовление: 1,5 ч.*

Натертые цукини, морковь, болгарский перец отжимают от лишней жидкости. Творог рикотту соединяют с натертым пармезаном, нашинкованным луком шалотом, чесноком, укропом. Добавляют взбитые яйца к сырной смеси и все снова тщательно перемешивают. Кладут в смесь отжатые цукини и готовую массу выкладывают в чашу мультиварки. Ставят режим

«Выпечка» на 60 мин, затем выпечку посыпают натертым козьим сыром, снова ставят режим «Выпечка» на 20–30 мин, пока козий сыр не расплавится. В результате получается однородная овощная запеканка с творогом.

♦ ***Дим-дум (3 порции).*** *Для начинки: 10 г сушеных грибов муэр, 50 г свежих грибов шиитаке, 1 морковь, 50 г стручков сладкого гороха, 2 стебля зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки арахисового масла, 50 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка устричного соуса, 2 ст. ложки растительного масла. Для теста: 75 г муки, 20 г крахмала. Приготовление: 5–10 мин.*

Готовят начинку. Замачивают грибы муэрр на 20 мин в воде комнатной температуры, потом воду сливают, грибы мелко режут. Отрезают ножки у грибов шитаке, шляпки режут кубиками по 1 см. Морковь, стручки гороха и зеленый лук очищают и также нарезают. Чеснок очищают и измельчают. В чаше мультиварки нагревают растительное масло в режиме «Выпечка» (время 5 мин). Зеленый лук и чеснок кладут в чашу, добавляют морковь, горох и кукурузу, грибы и готовят в режиме «Выпечка» 5–10 мин. Добавляют соевый и устричный соусы.

Готовят тесто. В муку добавляют 10 г крахмала, 75 мл кипящей воды, все перемешивают. Затем добавляют оставшийся крахмал и вымешивают гладкое тесто. Из теста формируют небольшие шарики. Поверхность доски посыпают мукой, на ней раскатывают кружки диаметром около 8 см. На серединку кружка выкладывают начинку, края поднимают вверх, соединяют и поворачивают (если тесто липнет к рукам, добавляют муку). Готовые кружки с начинкой кладут в мультиварку, выставляют режим «Варка на пару» на 10 мин и готовят последовательно по нескольку дим-дум.

♦ ***Шампиньоны фаршированные (2 порции).*** *7 крупных шампиньонов, 3 лука-порея, 100 г твердого несоленого сыра, 1 ст. ложка растертых панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 20 мин.*

Шампиньоны моют, обсушивают, аккуратно удаляют ножки, чтобы не повредить шляпки грибов. Сначала готовят начинку. Лук и ножки грибов мелко нарезают, сыр натирают на средней терке. В чашу мультиварки наливают растительное масло. Включают режим «Выпечка». Лук обжаривают на растительном масле в этом режиме в течение 4 мин. Затем добавляют ножки шампиньонов, жарят грибы с луком в режиме «Выпечка» 6 мин, можно добавить мелко нарезанный чеснок. Выключают мультиварку, достают чашу, добавляют в смесь панировочные сухари и перемешивают. Дают смеси остыть. Когда грибы с луком остудятся, их

смешивают с половиной натертого сыра. Начинку аккуратно выкладывают в грибные шляпки. Шляпки грибов с начинкой укладывают в чашу, сверху посыпают оставшимся натертым сыром. Включают режим «Выпечка» на время готовки 13–15 мин.

♦ ***Борщ с фасолью (4 порции).*** *1 помидор, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка уксуса, 1 свекла, 1 стакан фасоли, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 лук, 1 морковь, 2 лавровых листа, 5 горошин черного перца, 2,5 л воды, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1,5 ч.*

Фасоль предварительно замачивают в холодной воде на несколько часов. Устанавливают программу «Выпечка», в чашу мультиварки наливают и нагревают растительное масло и готовят на нем предварительно нарезанный лук и морковь. В готовящиеся овощи добавляют нарезанный кусочками помидор и томатную пасту.

Шинкуют свеклу, добавляют в мультиварку и немного тушат в режиме «Выпечка» (10 мин). Добавляют уксус и сахар, перемешивают. Выключают мультиварку. В чашу кладут нашинкованную капусту, промытую, замоченную фасоль, заливают водой, добавляют лавровый лист, перец горошком. Борщ с фасолью готовят в режиме «Тушение» 1–1,5 ч – время выбирают в зависимости от желаемой мягкости капусты. В готовый борщ добавляют дольку чеснока и дают борщу настояться 20–25 мин. Подают со сметаной и зеленью.

Мультиварка при диете для диабетиков

Сахарный диабет – болезнь, которая характеризуется повышенным уровнем сахара из-за недостаточного воздействия гормона инсулина. На сегодняшний день сахарный диабет уже не является заболеванием, которое бы лишало пациентов возможности вести нормальный образ жизни. При соблюдении диеты, правильном режиме и при современных возможностях лечения жизнь диабетика ничем не отличается от жизни обычных людей.

В основе лечения лежит диета, которую подбирают индивидуально в зависимости от веса, физической нагрузки и образа жизни конкретного человека. Основная цель диеты – поддержание нормального уровня сахара в крови, а также уровня жиров и холестерина. Эта диета должна содержать достаточное количество необходимых питательных веществ – белков, минеральных солей и витаминов. Кроме того, она должна обеспечить нужное количество энергии. В составе диеты для диабетиков: 55–60 % углеводов, 25–20 % жиров, 15–20 % белков. Углеводы должны быть представлены крахмалами (сложными углеводами, так как простые углеводы способствуют резкому повышению уровня сахара в крови). Жиры в рационе диабетика предпочтительнее растительного происхождения. Общая дневная доза белков не должна превышать 1 г / на 1 кг веса тела. Для подростков и беременных женщин необходимая доза белков повышается до 1,5 г / на 1 кг веса в сутки. В диете для диабетиков должно присутствовать достаточное количество клетчатки, она снижает скорость всасывания сахаридов из желудочно-кишечного тракта, уменьшает риск скачка уровня сахара, а также снижает всасывание холестерина из пищи.

Продукты диабетической диеты и способы их приготовления в мультиварке

Мясные блюда могут быть приготовлены разными способами: варка, тушение, запекание. При некоторых сопутствующих диабету заболеваниях из рациона исключают потребление мясных субпродуктов или ограничивают их количество. Если нет специальных рекомендаций, то количество каждого субпродукта рассчитывают как эквивалент мясу.

Язык разрешают употреблять ограниченно. Печень животных разрешается только в небольшом количестве, так как в ней содержатся углеводы (гликоген); кроме того, стоит учитывать, что 70 г печенки эквивалентны 100 г мяса. Почки, мозги, вымя рассчитываются как эквивалент мясному филе. Легкие разрешают употреблять в желаемом количестве с условием приготовления блюд без участия муки. Холодец и студень из ног разрешают без ограничения. В мультиварке мясо готовят в режиме «Тушение», «Выпечка», «Варка на пару».

В некоторых случаях диабетику необходимо строго учитывать количество вводимого в организм белка. Если есть ограничения в белке, то мясо заменяют рыбой: 125–150 г рыбы по содержанию белка равно 100 г мяса. Рыба является отличным заменителем мяса в диетическом рационе. Способы ее приготовления могут быть самыми разнообразными: рыбу можно отваривать, подавать с разными приправами и соусами, слегка обжаривать в растительном масле, тушить, готовить под различными приправами, запекать с овощами, сыром, яйцом. В качестве приправы могут служить соусы: лимонный, сметанный, томатный, а также различные травы, рекомендуемые для рыбы. Также подходят для данной диеты морепродукты: омары, лангусты, раки и морские креветки всех сортов – их можно употреблять как в приготовленном виде, так и консервированные. В мультиварках рыбу в зависимости от рецепта готовят в режиме «Выпечка», «Тушение», «Варка на пару».

Основой супов для диабетиков являются бульоны из мяса или костей животных и птицы (бульон из костей иногда предпочитают мясному), овощные бульоны и отвары. Мясной бульон готовят из говядины, телятины, баранины, индюшки, курицы. В супы кладут листья сельдерея, укропа, петрушки, вареный или жареный лук, свежий репчатый лук, морковь, корень петрушки. Для овощных супов отлично подходят: цветная капуста, спаржа, белокочанная капуста, кольраби, брокколи, шпинат, щавель, помидоры.

В качестве приправы для супов могут служить отварные нарезанные яйца или яйца-пашот, кусочки мяса, почек, печени животных и птицы. Можно добавить в супы мясо черепахи, раков, омаров, креветок, кальмаров, натертые мягкие и твердые сыры.

При приготовлении супов используются и крупы, их количество обычно регламентируют. Например, на 1 л супа можно взять около 120 г крупяных изделий: овсяной крупы, ячменя, перловой крупы. Количество рекомендуемого риса на 1 л супа – 65 г; манной крупы – 70 г.

Для того чтобы поддержать нужное количество крахмала в супе (по содержанию крахмала 250 г супа с крупой должно соответствовать 20 г белого хлеба), регламентируют количество некоторых добавляемых в него овощей и бобовых. Например, на 1 л супа используют 250 г равномерно размешанного в объеме кастрюли картофеля, 120 г моркови, не более 150 г чечевицы и белой фасоли, если готовят суп-пюре, то используют до 100 г этих продуктов. Жидкие супы варят в мультиварке в режиме «Молочная каша».

Если готовят густые супы, то рекомендуют тщательно взвешивать все компоненты перед готовкой. Крупы, бобовые следует предварительно вымачивать, картофель на несколько секунд опускают в кипяток. Густые супы особенно хорошо варить в мультиварке на режиме «Тушение», при этом получается нужная консистенция, не теряются витамины и питательные вещества продуктов.

Овощи в рационе диабетика должны стать основным продуктов в меню. Овощи можно употреблять в сыром виде (если позволяет состояние желудочно-кишечного тракта), а можно подвергать кулинарной обработке. Лучший вариант обработки овощей в мультиварке: режим «Варка на пару». Готовить ли из овощей пюре или подавать в целом виде – решается в зависимости от вкусов и состояния человека. Если нужно обогатить питание больного диабетом, то вместе с овощами можно вводить дополнительное количество растительных жиров. Растительные масла используются при приготовлении салатов и гарниров.

Таблица рекомендуемого количества растительных жиров и масла в сочетании с некоторыми видами овощей

Овощи	Количество, г	Растительные жиры и масло, г
Красная капуста	125	50
Кислая капуста	125	40
Турецкие бобы (нут)	125	40
Салат	125	25
Зеленая фасоль	125	25

Чтобы овощи лучше пропитывались жирами, их следует готовить в собственном соку с добавлением растительного масла. Растительное масло можно иногда заменять кусочками сала, свинины, жирной баранины и т. д. В салаты рекомендуется добавлять растительные масла, сметану.

Блюда из мультиварки: для диабетиков

♦ ***Стручковая фасоль в томатном соусе (4 порции).*** *1 луковица, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 400 г стручковой фасоли, 2 крупных помидора, 1 стакан овощного бульона, 2 лавровых листа. Приготовление: 40 мин.*

Стручковую фасоль моют, нарезают небольшими кусочками. Морковь натирают, мелко нарезают лук, крупными кубиками режут помидоры. Включают мультиварку в режим «Выпечка», наливают в чашу растительное масло, кладут подготовленные лук и морковь. Готовят 5 мин. Затем добавляют томатную пасту и тщательно перемешивают. Готовят еще 5 мин, после чего добавляют нарезанную фасоль и помидоры, заливают овощным бульоном, кладут лавровый лист. Закрывают крышку и выставляют режим «Тушение» на 30 мин.

♦ ***Суп из чечевицы (4 порции).*** *2 крупные картофелины, 2/3 стакана чечевицы, 1 луковица, 1 морковь, 1 л овощного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа. Приготовление: 1 ч 10 мин.*

Мелко нарезают очищенный лук. Чечевицу предварительно замачивают на несколько часов в воде, затем воду сливают. Картофель и морковь моют, очищают и нарезают кубиками. В чашу наливают растительное масло. На растительном масле в режиме «Выпечка» 10 мин обжаривают лук с морковью. Вливают овощной бульон, всыпают нарезанную картошку, чечевицу, кладут лавровый лист. Ставят на режим «Тушение», готовят 1 ч.

♦ ***Суп-пюре из белой фасоли с розмарином (5 порций).*** *80 г белой фасоли, 2 луковицы, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, веточка свежего розмарина длиной 7–8 см, 5 стаканов воды или бульона (можно использовать и овощной, и мясной бульон), 1 лавровый лист, 2 стебля сельдерея. Приготовление: 1 ч. 20 мин.*

Фасоль замачивают на 8 ч (или на ночь), потом воду сливают. Заливают в чашу мультиварки воду или бульон, кладут подготовленную фасоль, лавровый лист и розмарин, нарезают очищенные лук и чеснок, добавляют в суп. Выставляют режим «Тушение» на 1 ч. Затем веточки розмарина и лавровый лист вынимают шумовкой, суп остужают, переливают в блендер, взбивают до состояния пюре, переливают снова в чашу, выставляют режим «Подогрев» на 20 мин.

♦ ***Черная фасоль по-мексикански (6 порций).*** *80 г черной фасоли, 1 средняя луковица, 4 зубчика чеснока, 1 л бульона или*

воды. Приготовление: 2 ч.

Фасоль моют, замачивают на 8 ч (не стоит замачивать в чаше мультиварки, лучше пользоваться другой емкостью). Затем сливают воду, добавляют воду и бульон, ставят в режим «Тушение» на 2 ч. Затем добавляют лук, кинзу, чеснок и соль, размешивают, оставляют в режиме «Тушение» (время готовки 30 мин) или оставляют в режиме «Отсрочка приготовления» до ужина.

♦ ***Сладкий плов (4 порции).*** *65 г риса, 1/2 стакана грецких или кедровых орехов, 1/2 стакана изюма, 1 ч. ложка приправы карри, 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 л воды. Приготовление: 50 мин.*

Рис замачивают на несколько часов. Воду сливают. Мелко нарезают луковицу. В режиме «Выпечка» тушат на оливковом масле лук 10 мин, добавляют карри, орехи и изюм. Готовят все вместе еще 10 мин. Отключают режим «Выпечка», всыпают рис, добавляют воду и включают в режим «Плов» на 30 мин. Когда мультиварка выключится, и рис будет готов, его вынимают и перемешивают.

♦ ***Чили из фасоли (8 порций).*** *2 стакана сухой фасоли или 2 банки консервированной, 1 луковица, 500 г говяжьего фарша, 1 ч. ложка молотого кумина – зиры, 2 помидора, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 болгарский перец, 1 острый перчик чили, 2 зубчика чеснока, зелень (кинза, укроп, петрушка), 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 3 ч.*

Фасоль замачивают на 8 ч или на ночь. Затем воду из-под фасоли сливают, фасоль кладут в чашу и заливают свежей водой (почти до верха чаши). Готовят 2 ч в режиме «Тушение», затем вынимают и перекладывают на время в отдельную посуду. В чашу наливают растительное масло, лук обжаривают 3 мин в режиме «Выпечка», затем добавляют фарш, насыпают кумин, перемешивают с луком специальной лопаточкой и в том же режиме готовят 15 мин. Затем к фаршу добавляют нарезанные помидоры (со снятой кожицей), продолжают тушить еще 20 мин.

После этого к блюду добавляют готовую фасоль, выставляют режим «Подогрев» и оставляют томиться на 1 ч. Подают блюдо со сметаной.

♦ ***Рыба на овощной подушке (4 порции).*** *400 г филе тилапии, 200 г замороженной овощной смеси, несколько ломтиков лимона, несколько веточек укропа и петрушки, розмарин, черный молотый перец, приправы для рыбы. Приготовление: 30 мин.*

Филе тилапии промывают и обсушивают. Натирают филе солью, перцем, приправами, оставляют на 15 мин, нарезают на порционные куски. В мультиварку наливают воду и ставят

тарелку для готовки на пару. Выкладывают на эту тарелку овощную смесь и чуть-чуть присыпают ее солью. Сверху на овощи кладут филе рыбы, и на каждый кусочек рыбы выкладывают по ломтику лимона, веточке зелени и по щепотке розмарина. Закрывают мультиварку, выставляют режим «Варка на пару» или «Варка под давлением».

♦ ***Рыба тушеная.*** *Лук, морковь, филе рыбы, томатная паста, растительное масло. Приготовление: 1 ч.*

Чистят и мелко режут лук, натирают морковь. Филе рыбы промывают, нарезают на порционные куски. Растительное масло выливают в чашу мультиварки, в него выкладывают нарезанный лук ровным слоем, сверху кусочки рыбы, поверх рыбы кладут натертую морковь, томатную пасту. Готовят в режиме «Тушение» 1 ч.

♦ ***Зубатка на пару (6 порций).*** *500 г зубатки, 1 ст. ложка лимонного сока, перец черный молотый, соль. Приготовление: 20 мин.*

Отделяют мясо зубатки от костей и нарезают его крупными кусками. Готовят маринад: перемешивают лимонный сок с солью и перцем. Куски рыбы окунают в маринад на 10 мин. Затем каждый кусочек маринованной рыбы заворачивают в фольгу и кладут в мультиварку на посуду для пароварки. Выставляют режим «Варка на пару» (время готовки 15–20 мин: чем крупнее рыба, тем дольше готовить). После окончания процесса фольгу разворачивают и выкладывают готовую зубатку на тарелку, сверху поливают соком из чаши.

♦ ***Рыба под грибным соусом (6 порций).*** *800 г рыбного филе (минтай, хек, тилапия и др. белая рыба, но можно готовить и из красной рыбы), 0,5 кг шампиньонов (можно использовать опята, белые, подосиновики, маслята), 1/4 лимона, 3 ст. ложки растительного масла, 200 мл сливок (жирность 32 %), соль, перец. Приготовление: 1 ч.*

Филе рыбы промывают, солят и перчат. Шампиньоны моют, обсушивают, нарезают пластинками. Затем в один слой филе выкладывают в чашу, смазанную растительным маслом. Выкладывают нарезанные шампиньоны, закрывают крышкой, готовят 7 мин в режиме «Выпечка». По истечении этого времени добавляют к грибам сок лимона, соль и перец по вкусу. Затем продолжают готовить в режиме «Выпечка» еще 5 мин до закипания сока, который дадут грибы. Затем добавляют сливки, тщательно перемешивают, продолжают готовить в режиме «Выпечка» еще 3 мин. За это время грибной соус загустеет, после чего соус переливают в отдельную чашку. Потом в чашу мультиварки кладут рыбное филе и в режиме «Выпечка»

выпекают в течение 5–7 мин, после чего рыбное филе заливают готовым грибным соусом. Продолжают готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 мин.

♦ ***Кальмары с овощами в мультиварке.*** *Кальмары, морковь, капуста, лук, приправы, соль, растительное масло. Приготовление: 1 ч.*

Кальмары промывают, нарезают квадратиками, на кусочках делают на них небольшие надрезы, тогда после приготовления они красиво сворачиваются. Капусту разделяют на листы, нарезают на квадратики, морковь моют, очищают, режут небольшими кубиками. В чашу мультиварки наливают растительное масло, затем выкладывают морковь, выставляют режим «Выпечка» (время готовки 10 мин). Затем добавляем в чашу нарезанный лук и готовят еще 20 мин. После этого выкладывают нарезанные кальмары, продолжают готовить в режиме «Тушение» в течение 20 мин.

♦ ***Рыба в томатно-овощной подливе (3 порции).*** *3 крупные рыбины (хек, тилапия, минтай), 2 большие луковицы, 2 моркови, 200 г шампиньонов, 1/2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ч. ложка аджики, сок 1/2 лимона, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 1 ч 10 мин.*

Рыбу моют, очищают, нарезают. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Шампиньоны моют, обсушивают, нарезают полосками. Лук очищают, режут полукольцами. Подготовленные овощи выкладывают в мультиварку. В «Меню» выставляют режим «Выпечка» (время готовки 20 мин). Затем выкладывают в мультиварку и обжаривают вместе с овощами по 10 мин с каждой стороны. После этого ставят режим «Подогрев» и томят 30 мин.

♦ ***Рыба в травах (2 порции).*** *2 тилапии, 1 ч. ложка сухих приправ, соль, перец, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 50 мин.*

Рыбу промывают, освобождают от головы, хребта и косточек. Каждое филе рыбы разрезаем на 2–3 части. Затем рыбу натирают солью и приправами. Растительное масло наливают в чашу мультиварки, выставляют режим «Выпечка», после чего туда выкладывают в уже разогретую мультиварку и обжаривают с каждой стороны по 10 мин в режиме «Выпечка», при закрытой крышке мультиварки. После обжарки выставляют режим «Подогрев» на 30 мин.

♦ ***Рыба под овощами (4 порции).*** *6 филе рыбы (хек, минтай, тилапия, ледяная, форель), 2 помидора (или 4 ст. ложки томатной пасты, разведенной водой), 2–3 болгарских перца, 2*

моркови, 2 луковицы, 200 г твердого сыра (плавленого сыра можно взять 300 г), соль, перец, оливковое масло, приправы. Приготовление: 40 мин.

Разрезают рыбу на порционные куски, солят и перчат, поливают оливковым маслом, ставят мариноваться в холодильник на 2 ч. Помидоры, морковь, болгарский перец и лук моют, очищают, режут полукольцами. Сыр натирают на терке. Чашу мультиварки смазывают оливковым маслом, выкладывают на дно замаринованную рыбу, сверху кладут слоями нарезанные лук, морковь, болгарский перец, помидоры (или томатную пасту). Если сыр достаточно соленый, то солить блюдо больше не надо, если сыр несоленый, то поверх верхнего слоя посыпают солью. Закрывают крышку мультиварки, выставляют режим «Выпечка» (время приготовления 40 мин). Рыба и овощи в процессе готовки дадут сок, и он постепенно будет впитываться в продукты. После сигнала мультиварки о готовности рыбы под овощами открывают крышку и посыпают натертым сыром. Затем крышку закрывают, дают блюду настояться 20 мин и подают рыбу с овощами к столу.

♦ ***Котлеты из форели на пару (2 порции).*** *2–3 стейка форели, 1 яйцо, 20 г риса, 1 луковица, соль, черный перец, растительное масло, 1 стакан воды. Приготовление: 25 мин.*

Стейки форели моют, очищают от кожицы и костей. Лук очищают, разрезают пополам, и вместе с форелью перекручивают через мясорубку. Рис промывают, вмешивают в фарш, солят, перчат, формируют из фарша котлеты. В чашу мультиварки наливают воду, вставляют паровую решетку или тарелку и выкладывают на нее котлеты. В «Меню» выставляют режим «Мультиповар» (время приготовления 25 мин). К столу котлеты из форели на пару подают с овощами или под сметанным соусом.

♦ ***Рисово-рыбная запеканка.*** *80 г длиннозернистого риса, 0,5 кг филе любой морской рыбы, 1 луковица, 5 помидоров, 2 ст. ложки сметаны, 3 яйца, 100 г сыра, 50 мл молока, соль, перец, приправы по вкусу. Приготовление: 30 мин.*

Филе рыбы промывают, нарезают порционными кусками. Рис предварительно замачивают, затем несколько раз промывают. Лук очищают, нарезают тонкими полукольцами. Помидоры режут кружками. В чашу мультиварки кладут ровным слоем рис. Затем на него выкладывают рыбу, следующими слоями – нарезанный лук и помидоры. Каждый слой посыпают приправами, смазывают сметаной. Готовят заливку. В блендере взбивают яйца, молоко и сметану, добавляют натертый сыр, перец и соль и взбивают до получения однородной массы. Приготовленной смесью заливают слои запеканки. В «Меню» мультиварки выбирают программу «Мультиповар» (время приготовления 30 мин).

♦ ***Бурый рис с морепродуктами (4 порции).*** *1 кг смеси морепродуктов: мидии, кальмары, осьминоги, креветки и пр., 80 г бурого риса, 750 мл воды, 1 луковица, соль, специи, 1 ст. ложка кетчупа, приправы, пучок укропа. Приготовление: 1 ч.*

Рис замачивают на несколько часов и промывают. Лук очищают, режут маленькими кубиками. Чеснок и зелень мелко нарезают. В чашу мультиварки выкладывают морепродукты (если продукты заморожены, их не размораживают предварительно), слой нарезанного лука, всыпают бурый рис. Добавляют соль, специи и приправы по вкусу, верхним слоем добавляют кетчуп и наливают воду. В «Меню» мультиварки выбирают режим «Мультипровар» и время приготовления – 1 ч. За 10–15 мин до окончания приготовления в блюдо добавляют нарезанный чеснок, перемешивают. К столу блюдо подают, посыпав нарезанной зеленью.

♦ ***Рыба в сметане с морковью и луком (4 порции).*** *800 г трески, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец, приправы по вкусу. Приготовление: 40 мин.*

Рыбу моют, очищают, потрошат, снова промывают и нарезают порционно. Лук и морковь моют, очищают, нарезают полукольцами, а морковь – кружками толщиной около 5 мм. В чашу мультиварки выкладывают рыбу вместе с морковью и луком. Солят и перчат по вкусу, приправляют специями, добавляют сметану, распределяя ее равномерно. В «Меню» выставляют программу «Тушение», время приготовления – 40 мин. В качестве гарнира к рыбе в мультиварке в сметане с морковью и луком можно подать цветную капусту.

♦ ***Камбала под сливками с мятой и кабачками (2 порции).*** *2 филе камбалы (можно также использовать хек, минтай, морской язык), 1 кабачок, 1/2 вилка цветной капусты, 50 мл сливок, 1 1/2 ст. ложки нарезанной сушеной мяты, 1 луковица, растительное масло. Приготовление: 40 мин.*

Рыбу промывают, очищают от кожицы, костей, потрошат, нарезают порционными кусочками. Кабачок моют, очищают, нарезают кубиками. Цветную капусту моют, делят на мелкие соцветия. Все компоненты смешивают, солят, посыпают мятой, поливают сливками и перемешивают. В мультиварке выставляют режим «Мультиповар» (время приготовления – 40 мин).

♦ ***Скумбрия в масле (4 порции).*** *4 шт. крупной скумбрии, 1/2 ч. ложки концентрированного лимонного сока, 50 мл подсолнечного масла, 1 луковица, 150 мл воды, соль по вкусу, черный перец горошком, лавровый лист. Приготовление: 3 ч.*

Лук очищают, нарезают полукольцами. У скумбрии удаляют внутренности, очищают кожицу, вынимают кости, хорошо

промывают, нарезают порционными кусками. Лимонную кислоту смешивают с солью и небольшим количеством воды, поливают рыбу и дают ей настояться (около 1 ч). Затем на дно чаши мультиварки выкладывают слой из части нарезанного лука, затем слой из части нарезанных кусков скумбрии, сверху кладут несколько горошин черного перца и лавровый лист. Слои снова повторяют: слой из оставшейся части лука, слой скумбрии, лавровый лист и перец горошком. Скумбрию заливаем водой, смешанной с растительным маслом. Выставляют программу «Тушение» (время готовки 3 ч). После окончания готовки скумбрию вынимают, перекладывают на тарелку, дают остыть.

♦ ***Рыба под соусом (4 порции).*** *500–600 г филе рыбы, 1 луковица, соль, черный перец, приправа для рыбы, 1 ст. ложка сухого укропа и петрушки. Для сырного соуса: 100 г сметаны, 100 г твердого сыра, 1/2 ч. ложки концентрированного лимонного сока. Приготовление: 20 мин.*

Филе рыбы промывают, нарезают на порционные куски. Лук нарезают полукольцами. Рыбу выкладывают в чашу мультиварки, солят, перчат, посыпают приправой. Сверху на рыбу кладут лук и посыпают сушеной петрушкой и укропом. Готовят соус: для этого натирают сыр на мелкой терке, смешивают его со сметаной, добавляют немного воды и лимонного сока, взбивают блендером. Рыбу заливают приготовленным сырным соусом. Закрывают мультиварку и устанавливают режим «Мультиповар» (время приготовления 20 мин).

♦ ***Рыба с яйцом (3 порции).*** *500 г филе любой белой рыбы: трески, хека или судака, 2 луковицы, 2 яйца, приправа для рыбы, соль, перец, 50 мл сметаны, 100 г сыра «Пармезан», растительное масло. Приготовление 20 мин.*

Рыбу моют и режут на небольшие кусочки. Лук очищают и нарезают тонкими полукольцами. На дно чаши мультиварки наливают растительное масло, выкладывают слой лука, а на него кладут куски рыбы. Яйца моют, взбивают с молоком, солят, перчат, заливают яичной массой рыбу. Сыр натирают на терке и посыпают им рыбу, добавляют приправы. Выставляют режим «Мультиповар» (время приготовления 15 мин).

♦ ***Форель на пару (3 порции).*** *500 г филе форели, 1 лимон, 750 мл воды, соль, черный перец. Приготовление: 25 мин.*

Форель промывают, поливают соком лимона. Солят и перчат по вкусу. В чашу мультиварки наливают воду и ставят паровую решетку. Рыбу выкладывают на решетку. Мультиварку закрывают крышкой, выбирают программу «Варка на пару» (время приготовления 20–25 мин).

♦ ***Рыбное суфле.*** *100 г филе рыбы, 1/4 стакана молока, 1 яйцо,*

растительное масло, соль, 2 стакана воды. Приготовление: 15 мин.

Рыбу очищают от костей. В чашу блендера кладут рыбу, яйцо, молоко, солят, взбивают до пюреобразного состояния (можно белок взбить отдельно и постепенно ввести в рыбную массу). Формочки смазывают растительным маслом, заполняют их рыбной массой. В чашу мультиварки наливают воду, ставят пароварочную решетку, на нее устанавливают формочки с рыбой. Закрывают крышкой мультиварки, включают режим «Варка на пару» (время готовки 10–15 мин). После окончания процесса формочки вынимают, рыбное суфле аккуратно выкладывают из формочек на тарелку.

Другой вариант рыбного суфле – с гречкой. Для этого отваривают гречку, 2 ложки гречки вместе с яйцом и филе рыбы взбивают в блендере и затем рыбную массу готовят на пару.

Можно вместо гречки добавить 2 ложки овсяных хлопьев, натертую сырую морковь или веточки свежей зелени.

♦ ***Заливной пирог с рыбными консервами.*** *Для начинки: 2 банки рыбных консервов (сайра, тунец, горбуша), 5 картофелин, стебли зеленого лука, соль и перец – по вкусу. Для теста: 1/2 стакана сметаны, 1 стакан гречневой муки, 2 яйца, разрыхлитель. Приготовление: 1 ч 15 мин.*

Готовят тесто. Смешивают сметану, вбитые яйца, добавляют муку, разрыхлитель и соль. Компоненты взбивают. Готовят начинку. Рыбные консервы разминают вилкой. Лук очищают и нарезают мелко. Картофель моют, очищают, нарезают тонкими кружками. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом. Выкладывают ровным слоем часть нарезанного картофеля, солят, перчат. Сверху поливают частью жидкого теста. Снова выкладывают слой картофеля, посыпают нарезанным зеленым луком, укладывают слой рыбных консервов, заливают оставшимся тестом. Выпекают пирог в мультиварке при режиме «Выпечка» (время готовки 1 ч 15 мин). После того как сигнал прозвучал, пирог аккуратно вынимают из чаши и выкладывают на блюдо.

Мультиварка для праздничного стола: Выпечка

Мультиварка нужна не только для того, чтобы готовить диетические продукты. В разных режимах мультиварки можно готовить вкусные блюда, которые могут стать украшением праздничного стола. Рассмотрим, какие сладкие блюда и выпечку можно готовить в мультиварке (в рецепты могут быть внесены изменения в соответствии с состоянием здоровья).

♦ ***Шоколадный пирог с творожными шариками (при объеме 2,5 л; 6 порций).*** *Для теста: 250 г творога (5 %-ной жирности), 1 яйцо, 50 г кокосовой стружки, 60 г сахара, 2 ст. ложки гречневой муки. Для глазури: 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки молока, 3 ст. ложки сахара, 4 ч. ложки какао. Для шоколадного теста: 2 стакана муки (пшеничную муку можно заменить гречневой), 2 стакана сахара, 2 яйца, 1 1/2 ч. ложки соды, 1 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 6 ст. ложек (с горкой) какао, 1 стакан молока, 1 пакетик ванилина, 1/3—1/2 стакана растительного масла, 1 стакан крутого кипятка. Приготовление: 1 ч 40 мин.*

Готовят творожные шарики. Творог растирают блендером до однородности (или перетирают через сито). В творог добавляют яйцо, кокосовую стружку, сахар, муку, взбивают. Формируют творожные шарики. Все ингредиенты для шоколадного теста перемешивают до однородного состояния.

Готовят шоколад на кипятке. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, выкладывают на дно чаши творожные шарики. Взбивают яйца с сахаром, добавляют растительное масло и молоко, взбивают. Муку, соду, разрыхлитель и какао смешивают в отдельной посуде, затем постепенно водят в жидкую массу. В конце смешивания вливают один стакан крутого кипятка и быстро взбивают. Тесто получится очень жидким, его сразу же вливают в чашу мультиварки поверх творожных шариков. Выставляют режим мультиварки «Выпечка» (время приготовления 60 мин). После сигнала об окончании процесса готовки бисквит нужно оставить, включив режим «Подогрев» на 20 мин. Затем крышку открывают, аккуратно вынимают бисквит из мультиварки.

Готовят глазурь. Для этого компоненты выкладывают в чашу, ставят мультиварку в режим «Подогрев» на 20 мин. Затем горячей глазурью поливают готовый торт.

♦ ***Ванильный бисквит на кипятке (6 порций).*** *4 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 3 ст.*

ложки растительного масла, 3 ст. ложки кипятка, ванилин. Приготовление: 1 ч 25 мин.

Яйца моют, взбивают с сахаром до густоты. В отдельной посуде смешивают муку с разрыхлителем и вмешивают в яичную смесь. В тесто добавляют растительное масло, ванилин, вливают кипяток, тщательно перемешивают. Чашу смазывают растительным маслом, в него вливают тесто. Мультиварку выставляют в режим «Выпечка» на 65 мин. После того, как прозвучит сигнал о готовности, бисквит оставляют в мультиварке еще на 20 мин. Затем аккуратно вынимают и выкладывают на блюдо.

♦ ***Бисквит на лимонаде (6 порций).*** *4 яйца, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванилина, 1 стакан лимонада, 1 стакан растительного масла, 2 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка разрыхлителя. Приготовление: 1 ч 40 мин.*

Яйца с сахаром взбивают миксером в густую массу, вливают растительное масло и лимонад, взбивают, постепенно вводят муку, смешанную с разрыхлителем. Замешивают тесто. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом. Затем в чашу вливают тесто. Мультиварку выставляют в режим «Выпечка» на 60 мин. После сигнала ставят режим «Подогрев» на 40 мин, затем бисквит аккуратно вынимают и выкладывают на тарелку.

♦ ***Бисквит из кукурузной муки (6 порций).*** *1 стакан кукурузной муки, s стакана сахара, 5 яиц, ванилин, щепотка соли. Приготовление: 60 мин.*

Яйца моют, разбивают, отделяют желток и белок. Желтки перетирают с сахаром, постепенно вводят кукурузную муку, замешивают тесто (если тесто получится густым, добавляют 2–3 ложки молока). Белки взбивают, добавив щепотку соли, до плотности. Постепенно вводят взбитый белок в кукурузное тесто, взбивают. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, аккуратно выкладывают бисквитное тесто. Выставляют режим «Выпечка» на 60 мин. После сигнала о готовности кукурузный бисквит аккуратно вынимают, выкладывают на блюдо, остужают.

♦ ***Апельсиновый пирог (6 порций).*** *4 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1 1/2 стакана муки, 1–2 ч. ложки натертой цедры апельсина, дольки 2 апельсинов (разрезанные пополам), 1/2 пакетика разрыхлителя, 2 киви. Приготовление: 1 ч 20 мин.*

Все компоненты тщательно перемешивают и выкладывают в чашу мультиварки. Закрывают крышкой и готовят в режиме «Выпечка» (время приготовления 1 ч 20 мин). Затем пирог вынимают, выкладывают на блюдо, украшают нарезанными кружками киви.

♦ ***Шарлотка (4 порции).*** *1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3–4*

яйца, 800 г яблок, растительное масло. Приготовление: 40 мин.

Яблоки моют, очищают от кожуры, семян, нарезают ломтиками. Включают мультиварку в режим «Подогрев» на 5 мин, смазывают чашу растительным маслом. На дно выкладывают первый слой нарезанных яблок. Миксером взбивают яйца с сахаром, пока масса не станет плотной, добавляют муку, продолжая взбивать. Тесто получается с консистенцией сметаны. Тесто выливают на слой яблок. Мультиварку выставляют в режим «Выпечка» на 40 мин, затем пирог вынимают и выкладывают на блюдо.

♦ ***Банановый пирог (8 порций).*** *100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванили, 1 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка соды, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана рубленых ядер грецких орехов, 2 банана. Приготовление: 1 ч.*

Разминают бананы вилкой или толкушкой для пюре. В чаше мультиварки в режиме «Подогрев» нагревают налитое в него сливочное масло. Растопленное масло выливают в миску и перетирают с сахаром. Добавляют яйца и ваниль, взбивают, затем добавляют сметану, тщательно размешивают. Смешивают муку, соду и соль, добавляют в тесто, снова перемешивают. Потом добавляют подготовленные бананы и рубленые орехи, быстро перемешивают и выкладывают в чашу мультиварки. Выставляют режим «Выпечка» на 1 ч. После сигнала открывают крышку и проверяют пирог зубочисткой. Оставляют в режиме «Подогрев» на 20 мин до готовности. Как только на зубочистке не будет оставаться тесто, чашу с пирогом вынимают, накрывают ее тарелкой, затем переворачивают на тарелку вверх ногами, оставляют остужать. Можно разрезать пирог на 2 половины и смазать сметанным кремом.

♦ ***Пирог с клюквой (12 порций).*** *Клюквенная прослойка: 1/2 стакана коричневого сахара, 50 г сливочного масла, 1 стакан клюквы (свежей или замороженной), 1/2 стакана рубленых грецких орехов (или пекан). Для теста: 100 г сливочного масла, размягченного при комнатной температуре, 3/4 стакана сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка ванили, 1 стакан сметаны, 1 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка соды, 1/2 ч. ложки молотой корицы, 1/4 ч. ложки соли. Приготовление: 1 ч.*

Готовят клюквенную прослойку. Включают мультиварку в режим «Подогрев» и растапливают в ней масло. Затем масло сливают в отдельную посуду, добавляют сахар и все хорошо перетирают до однородной массы. Добавляют клюкву и рубленые орехи, перемешивают и выкладывают равномерным слоем. Готовят тесто. Муку просеивают в отдельную емкость, добавляют разрыхлитель, соду, корицу и соль, перемешивают. В другой

посуде взбивают размягченное сливочное масло с сахаром. Вбивают яйца, добавляют ваниль, взбивают, соединяют с мукой, сметаной, тщательно вымешивают тесто и выкладывают его, распределяя равномерно поверх клюквенного слоя. Выставляют режим «Выпечка» на 1 ч. Готовность пирога проверяют зубочисткой. Если пирог готов, его осторожно перекладывают из чаши на блюдо так, чтобы клюквенный слой оказался сверху.

♦ ***Пирог с ягодами (12 порций).*** *1 1/2 стакана муки, 1/2 стакана сахара, 2 ч. ложки разрыхлителя, 1/4 ч. ложки соли, 1/2 стакана сладкого йогурта, 3 ст. ложки растительного масла без запаха, цедра и сок 1/2 лимона, 2 яйца, 1 стакан свежих или замороженных ягод. Приготовление: 1 ч.*

Смешивают в миске муку, сахар, разрыхлитель и соль. Постепенно, при помешивании, добавляют йогурт, масло, цедру и сок лимона. Яйца моют, разбивают, взбивают в блендере, вводят в смесь. Перемешивают все компоненты до однородности и добавляют ягоды, снова перемешивают. Чашу мультиварки смазывают маслом, в нее выкладывают тесто. Включают в режим «Выпечка» на 1 ч. Затем мультиварку открывают, проверяют зубочисткой на готовность. Можно поверх теста положить ягоды.

♦ ***Шоколадный торт с сыром (8 порций).*** *2 яйца, 1 стакан сахара, 3–4 ст. ложки какао, 1 стакан сметаны, 1/2 банки сгущенного молока или какао, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 1/5 стакана муки, 250 г сыра маскарпоне. Приготовление: 2 ч.*

Яйца моют, взбивают с сахаром, добавляют сметану, снова взбивают, добавляют 1/2 банки сгущенки, взбивают. Отдельно смешивают муку, какао, разрыхлитель, постепенно добавляют в тесто, перемешивают (тесто будет выглядеть как густая сметана). Постепенно, порциями засыпать сухое в жидкое, размешивая ложкой движениями снизу вверх. Тесто должно получиться как густая сметана. Ставят тесто в холодильник на 1 ч. Потом тесто выкладывают в чашу, ставят мультиварку в режим «Выпечка» на 65 мин. Затем корж немного остужают, разрезают пополам, половинки смазывают сыром, посыпают рублеными грецкими орехами.

♦ ***Чизкейк с черникой (12 порций).*** *100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан крошек печенья. Для начинки: 400 г сливочного сыра, 100 г сахарной пудры, 4 яйца, 50 г ягод черники, 150 г черничного джема или варенья. Приготовление: 45 мин.*

Масло растапливают с сахаром в режиме «Подогрев», переливают в миску. Чашу промывают, вытирают, помещают в чашу силиконовую форму. В миску с маслом и сахаром высыпают крошку, тщательно перемешивают. В чашу равномерно выкладывают массу печенья. В миске смешивают размягченный

сливочный сыр с сахарной пудрой, вбивают яйца, постоянно перемешивая до однородной массы. Добавляют ягоды черники, снова перемешивают, не взбивая, стараясь не давить ягоды.

Выливают полученную массу в чашу. Закрывают крышку и выпекают в режиме «Выпечка» 45 мин. После сигнала мультиварки выключают режим, оставляют чизкейк на 60 мин, остужают в мультиварке. После этого аккуратно вынимают пирог из чаши, сверху кладут черничное варенье. Затем чизкейк ставят в холодильник на ночь или на 5–6 ч.

♦ ***Кулич (10 порций).*** *500–600 г муки, 15 г сухих дрожжей, 1/2 ч. ложки соли, 100 мл молока, 2/3 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 3 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, 100 г изюма, 1 ч. ложка ванили. Приготовление: 1 ч 40 мин.*

Дрожжи разводят в теплом молоке, добавляют щепотку сахара и 2 ст. ложки муки. Тщательно перемешивают и дают подойти (15–20 мин). Яйца моют, разбивают, отделяют желтки от белков. Перетирая желтки отдельно с половиной сахара, белки взбивают с оставшейся половиной сахара, в плотную массу. Смешивают поднявшуюся опару с желтками, постепенно вводят взбитые белки, добавляют щепотку соли, порошок ванили. Постепенно всыпают муку, замешивают мягкое эластичное тесто. Тесто не должно быть тугим, если тесто липнет к рукам, смажьте его растительным маслом. Тесто хорошо вымешивают (около 10 мин). Затем тесто выкладывают в емкость, дают подняться в теплом месте 1,5–2 ч (тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза). После того как тесто подойдет, его обминают, затем вмешивают распаренный изюм.

Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, выкладывают в нее подготовленное тесто (по объему оно должно занимать 1/3 чаши). Включают режим «Подогрев» на 20 мин. После того как режим выключится, оставляют кулич еще на 40 мин при закрытой крышке. Когда кулич увеличится в объеме, ставят в режим «Выпечка» на 60 мин, а потом еще на 40 мин. Готовый кулич можно посыпать ванильной пудрой или покрыть глазурью.

♦ ***Пирог с капустой (8 порций).*** *0,5 кг капусты, 2 яйца, 1–2 луковицы, 250 г муки, 50–70 г сливочного масла, 25 г свежих дрожжей, 1/2 стакана кефира, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 ч. ложке соли и сахара. Приготовление: 1 ч.*

Готовят начинку. Капусту шинкуют, солят, мнут руками. Лук мелко режут. В чашу мультиварки наливают растительное масло, кладут мелко нарезанный лук и обжаривают при режиме «Выпечка» 5 мин. Потом к луку добавляют нашинкованную капусту и готовят еще 15 мин при перемешивании. В качестве

начинки можно использовать, например, картофель, жареные грибы, мясо и т. д.

Готовят тесто. Разводят в кефире 1 ч. ложку сахара и дрожжи; когда дрожжи разойдутся, добавляют яйцо, смесь взбивают. Затем вводят размягченное сливочное масло, снова взбивают. Потом добавляют муку, тщательно вымешивают тесто, скатывают в шар, оставляют его 1,5–2 ч в теплом месте, чтобы тесто увеличилось в объеме в два раза. Затем тесто делят на две части. Чуть больше половины теста кладут в чашу, смазанную маслом, разравнивают, сверху выкладывают готовые капусту с луком, верхний слой – оставшееся тесто. Выпекать при режиме «Выпечка» 1 ч.

♦ ***Рыбный пирог (6 порций).*** *250 г майонеза, 1 1/2 стакана пшеничной муки, 1 стакан кефира, 3 яйца, по 1/2 ч. ложки соды и соли. Для начинки: 2 вареных яйца, вареная рыба или рыбные консервы (желательно выбрать рыбу в собственном соку), 1 морковь, 2 луковицы, зелень, 50 г сыра. Приготовление: 1 ч.*

Готовят тесто. В кефир кладут соду. В муку добавляют соль, кефир с погашенной содой, майонез, вбивают яйца, тщательно перемешивают. Готовое тесто получается жидким. Готовят начинку. Режут лук полукольцами, морковь очищают, натирают на крупной терке, режут отваренные яйца, нарезают зелень. Рыбные консервы разминают, то же делают с отварной рыбой. Все компоненты перемешивают. Отдельно натирают на терке сыр. Чашу мультиварки смазывают маслом, выливают половину теста, выкладывают начинку, посыпают сыром, верхним слоем заливают оставшееся тесто. Пекут пирог в мультиварке в режиме «Выпечка» в течение 50–60 мин.

♦ ***Сметанник (8 порций).*** *4 яйца, 2 стакана муки, 0,5 л сметаны, 100 г растопленного сливочного (или растительного) масла, 1 1/2 стакана сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки какао, 1 пакетик ванильного сахара, щепотка соли. Приготовление: 60 мин.*

Яйца моют, взбивают с сахаром, добавляют сметану, растопленное сливочное масло или масло растительное, взбивают блендером; 1/3 получившейся массы откладывают, а в оставшуюся добавляют просеянную муку с разрыхлителем, ванильный сахар, все вымешивают.

В 1/3 часть отложенного теста вмешивают какао (если тесто получается недостаточно густым, добавляют еще муку, в слишком густое тесто – растопленного масла). По густоте обе части теста должны быть одинаковыми. Ставят режим «Подогрев» на 5 мин, смазывают чашу маслом, выкладывают слоями белое и темное тесто.

Включают режим «Выпечка» на 60 мин. Готовность проверяют

деревянной зубочисткой – нужно, чтобы после протыкания сметанника на ней не оставались комочки теста.

♦ ***Ачма с сыром (6 порций).*** *200 г сыра, 2 стакана кефира, свежий укроп или петрушка, 2 яйца, соль, перец, 2 тонких лаваша, 2 ст. ложки сливочного масла. Приготовление: 40 мин.*

Сыр натирают на мелкой терке, нарезают зелень и перемешивают с сыром. Яйца взбивают, смешивают с кефиром, солят, перчат. Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, на дно кладут лист лаваша, приподнимают края. Выкладывают начинку – натертый сыр. Второй лист лаваша рвут на кусочки, кладут в кефир, добавляют яйца. Кусочки лаваша кладут поверх начинки, затем следующий слой – натертый сыр, потом снова – кусочки лаваша. Приподнятыми краями нижнего лаваша верхнюю начинку прикрывают, кладут кусочки масла. Ставят в режим «Выпечка» на 40 мин. Можно перевернуть ачму, оставить мультиварку в режиме «Выпечка» на 20 мин.

♦ ***Пицца с грибами (4 порции).*** *Для теста: 1 стакан кефира, 1/2 ч. ложки соды, 1 яйцо, соль, щепотка сахара, 1 стакан муки. Для начинки: 1/2 луковицы, растительное масло для жарки, 80 г отварного мяса, 100 г маринованных грибов, томатная паста, 100 г сыра. Приготовление: 50 мин.*

Готовят тесто. Яйцо моют, взбивают. В кефир добавляют соду, оставляют на 10 мин. Добавляют в кефир взбитое яйцо, соль, сахар и муку, замешивают тесто (оно напоминает густую сметану). Чашу мультиварки смазывают маслом, стелят бумагу для выпечки, на нее кладут и разравнивают тесто. Смазывают сверху кетчупом, равномерно выкладывают кусочки мяса, грибы, кольца лука. Сверху посыпают тертым сыром. Готовят в режиме «Выпечка» 50 мин.

♦ ***Творожная запеканка с яблоками (6 порций).*** *2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сахара, 500 г творога 5 %-ной жирности, 1 яблоко (50 г цукатов или ягод), 1 яйцо, 30 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла. Приготовление: 45 мин.*

Чашу мультиварки смазывают растительным маслом, посыпают панировочными сухарями. Готовят тесто. Смешивают творог, яйцо, сахар, муку. Яблоко нарезают кубиками, смешивают с творожной массой. Выставляют режим «Выпечка» (время готовки 45 мин). После окончания цикла запеканку оставляют в чаше еще 5 мин, затем вынимают, выкладывают на блюдо.

♦ ***Мраморный кекс (8 порций).*** *Для теста: 2 яйца, 1 стакан сахара, 250 г сметаны, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 1/2 стакана муки, 2 ст. ложки какао-порошка, 1/2 ч. ложки ванили, растительное масло. Для глазури: 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки какао-порошка. Приготовление: 1 ч.*

Мультиварочную чашу смазывают растительным маслом и присыпают мукой. Яйца моют, взбивают с сахаром до однородной массы, добавляют сметану, муку, разрыхлитель, взбивают. Затем тесто делят на 2 части, в одну часть теста вмешивают какао-порошок, в другую часть добавляют ваниль. Сначала в чашу выкладывают темную часть теста, затем, вторым слоем, – светлую, лопаткой слегка смешивают слои, чтобы получились красивые разводы (эффект мрамора). Включают режим «Выпечка» на 1 ч. Затем аккуратно вынимают кекс, выкладывают на блюдо, остужают. Готовят глазурь: смешивают какао, сметану и сахар, покрывают сверху кекс.

♦ ***Многослойная пицца (6 порций).*** *2 коржа для пиццы, зелень, сметана, кетчуп, тертый сыр, фарш, растительное масло. Для фарша: мясо птицы, грибы, лук. Приготовление: 1 ч.*

Готовят фарш. Перекручивают мясо курицы. Нарезают мелко лук. Грибы моют и нарезают пластами. Все компоненты солят и перемешивают. Готовят пиццу: чашу смазывают растительным маслом, в нее выкладывают корж пиццы, смазывают сметаной, посыпают нарезанной зеленью, выкладывают фарш. Сверху кладут другой корж, сметану, фарш, зелень, поливают кетчупом, посыпают тертым сыром и зеленью. Выставляют режим «Выпечка» на 1 ч.

♦ ***Бисквит (4 порции).*** *1 стакан сахара, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. ложка соды, 1/2 ст. ложки крахмала, 1 стакан муки, растительное масло. Приготовление: 65 мин.*

Готовят тесто. Яйца моют, взбивают с сахаром до образования однородной массы, вливают сметану, гашеную соду, крахмал, муку, все вместе взбивают блендером. Дно чаши мультиварки смазывают растительным маслом, выливают в нее тесто. Выставляют режим «Выпечка» (время готовки 65 мин). Когда бисквит остынет, его разрезают пополам вдоль и пропитывают кремом или вареньем.

Еще раз о приятном

Для того чтобы мультиварка стала настоящим помощником на кухне при приготовлении диетических, ежедневных и праздничных блюд, нужно правильно ее использовать. Необходимо выполнять некоторые требования:

• не накрывать крышку мультиварки полотенцем во время готовки;

• не размещать мультиварку в месте воздействия прямых солнечных лучей;

• не заменять чашу другим контейнером;

• пластина нагревателя и дно чаши всегда должны бают сухими и чистыми;

• не оставлять половник, ложки в чаше. Не использовать металлические столовые приборы, чтобы не повредить поверхности чаши, – лучше всего применять предметы из силикона;

• нельзя царапать внутреннюю поверхность чаши, применять абразивные средства для ее очистки. Мыть чашу можно только мягкой губкой;

• не использовать чашу в качестве емкости для смешивания продуктов;

• чтобы программа работала в верном режиме, нужно плотно закрывать крышку;

• крышку во время работы программы не открывают, необходимо сначала отключить режим и только после этого поднять крышку;

• мультиварку не включают, если чаша пуста или не поставлена в прибор;

• режим «Подогрев» не рекомендуется использовать больше времени, указанного в инструкциях;

• не рекомендуется использовать режим «Подогрев» длительное время, хотя он рассчитан на 12 ч;

• не погружают прибор в воду – там сложные электронные компоненты;

• после приготовления блюд со специями и приправами их нужно сразу же переложить в другую емкость и вымыть чашу.

Если все эти предписания выполнять, то можно прочувствовать все плюсы мультиварки:

• в мультиварке можно приготовить первые, вторые и третьи блюда;

• мультиварка может использовать любой вид кулинарной обработки;

• с помощью прибора можно приготовить блюдо к нужному часу;

• масло практически не используется;

• есть программы, которые сами управляют процессом готовки;

• блюда в мультиварке не пригорают и не выкипают;

• за счет плотно закрывающейся крышки сохраняются все полезные вещества.

Плюсом мультиварки является энергонезависимая память, и блюда продолжат готовиться в заданном режиме, даже если произойдут временные сбои в подаче электричества, а это значит, что даже в дачных условиях (где, как многие знают, могут произойти перебои электроэнергии) можно готовить пищу, соответствующую той или иной диете. Если в доме маленькие дети, наличие мультиварки на кухне трудно переоценить: любое детское блюдо можно создать с ее помощью, отсрочить приготовление на нужное время, подогреть еду. Кроме того, мультиварки не опасны: замок безопасности на крышке не даст ей открыться, если внутри сохраняется высокое давление, если давление превысит норму, то регулятор давления отключит питание, следующий этап защиты – датчик давления, который может открыть клапан для стравливания воздуха. Если по каким-то причинам забыли загрузить чашу, но мультиварку включили, то температурный регулятор автоматически отключит электропитание, а предохранительное устройство от перегрева не допустит превышения температуры выше, чем та, что задана программой.

Используя мультиварку, можно создавать самые разнообразные, насыщенные витаминами и полезными веществами блюда, любая диета может поддерживаться с помощью этого удобного прибора. Тем, кто хочет полноценно и разнообразно питаться, а также ценит свое время, такое многофункциональное устройство, как мультиварка, становится прекрасным выбором, ведь этот прибор позволяет превратить долгий и нередко утомительный процесс приготовления еды в удовольствие. Надеемся, что наша книга с рецептами для мультиварки поможет вам подобрать блюда, которые бы соответствовали вашему подходу к здоровому питанию и образу жизни. Приятного вам аппетита!

notes

Примечания

1

Свистунов С. «Золотые зерна» инков // Огонек. М.: Огонек, 1995. № 34. С. 78.